

5 Tos
REVISTA ESPIRITISTA Y NATURISTA
MACROCOSMO
© Biblioteca Nacional de España


JULIO 1934
MACROCOSMO
REVISTA ESPIRITA NATURISTA
60 cts
© Biblioteca Nacional de España

MACROCOSMO como órgano en la prensa en general y espirita y naturista en particular, del Cenáculo «El Progreso del Alma», inspirará siempre su labor en el desinterés, en la sinceridad más absoluta y en el verdadero Amor.

MACROCOSMO jamás sostendrá polémica alguna por ser todas en el fondo, germen de discordia, y por tanto de no fraternidad, y de desamor. Respetará el criterio ajeno que divulgará cuando sea coincidente con el propio, o frente al cual expondrá sinceramente su razón sin personalizar jamás.

MACROCOSMO lo mismo en las transcripciones y traducciones de lo ajeno, que en la publicación de lo propio, suprimirá los nombres y apellidos de los autores descontando que éstos son ya lo suficiente humildes para escribir únicamente a favor de su hermana humanidad y alejados por completo de buscar al escribir vanagloria alguna, ni interés inconfesable. Los trabajos podrán ir firmados con iniciales o seudónimos mientras éstos no encierren también una vanidad más o menos encubierta. Exceptuará de tal regla únicamente a los clásicos o desencarnados.

MACROCOSMO suprimirá también de todo escrito todos los adjetivos calificativos laudatorios y por tanto los títulos académicos con que se engalana habitualmente la humanidad y — salvando escasas excepciones — se hincha y ayuda a hinchar a los demás.

MACROCOSMO despreocupada ya del terrible «¡qué dirán!» romperá tantos moldes y rutinas como crea en su apreciar sea menester, para que vaya siendo una realidad decir la verdad frente al fariseismo todavía al uso y ello se verifique con naturalidad, sencillez y humildad.

MACROCOSMO nunca dará cuenta a sus lectores de quién o quiénes dirigen las sociedades, centros o grupos, pues no educa ni instruye, ni puede determinar que uno se corrija de sus defectos el saber los nombres de los que forman una Directiva, etc., mientras que puede determinar la fomentación de la personal vanidad, al verse el nombre escrito en letras de molde y seguido del cargo correspondiente. En cambio dará cuenta siempre de todos aquellos actos u obras realizadas que, a su leal entender crea que marcan un progreso y una facilidad para que muchos seres del mismo se puedan aprovechar.

MACROCOSMO desde su nacer suprime los anuncios para así poder actuar en aquella plena libertad de acción indispensable para decir siempre la verdad a todos, se llamen o anuncien naturistas o como sea, que casi siempre no persiguen otra cosa — en ellos muy natural — que su lucro personal.

MACROCOSMO no ignora que viviendo honradamente, o sea únicamente de la venta y suscripción, muy difícilmente, hoy todavía, al divulgar Espiritismo y Naturismo, podrá cubrir los costosos gastos de la publicación, pero confía en que irán siendo muchas las voluntades que la amarán y querrán sostenerla cueste lo que cueste, demostrando así prácticamente su amor a los ideales que dicen sentir y querer un algo ya practicar.

MACROCOSMO como digna representante del Cenáculo «El Progreso del Alma», que jamás aplaude manualmente a ningún orador, tampoco aplaudirá desde sus columnas a los hermanos oradores o escritores por sus actos realizados meritorios, ya que al así obrar se han limitado a cumplir un algo con su deber, pero divulgará los hechos aplaudibles para que puedan servir de ejemplo y estímulo a todos los demás.

MACROCOSMO al igual que se hace de continuo en el Cenáculo con gran frecuencia y en particular en las sesiones de los miércoles, pondrá a la picota innominadamente, a todos los que por distintos procedimientos pretendan lucrarse con los ideales redentores Espiritismo y Naturismo, a los que con sus prácticas de fanatismo y obsesión producen un mal ejemplo y retarda más de una conversión y a todos aquellos que practican en prejuicio propio y ajeno, un remolque astral.

MACROCOSMO no sostendrá correspondencia con los autores de escritos que estime no publicarlos, los cuales no devolverá; de los publicados serán responsables sus autores, a cuyo fin deberán ir firmados y rubricados, aunque luego aparezcan publicados sin firma alguna, con iniciales, o con aquel seudónimo que hayan elegido y no sea vanidoso a juicio de la Redacción.

MACROCOSMO establecerá el cambio con todas las publicaciones de su clase o afines, sin distinción de idiomas ni lugar de residencia de la publicación; de todas ellas transcribirá todo aquello que estime tiene un valor que conviene divulgar, y hará constar siempre en la pu-blicación que lo transcribió, para evitar que ninguna voluntad se envuelva en la gran murmuración; y, para aquellos casos que alguno de los pobres trabajos originales publicados mereciere lo que la humanidad diría el honor de ser reeditados por otras publicacions, éstas quedan en completa libertad de hacer constar o no de donde las tomaron, ya que MACROCOSMO no persigue vanidad ninguna, y si únicamente poder coadyuvar un algo a que la humanidad rompa los tradicionales y fariseáicos moldes de su mal vivir.

MACROCOSMO se publicará mensualmente bajo las siguientes condiciones en lo material, ruinosas para ella:

Precio de venta del ejemplar	0'60
Precio de la suscripción en Barcelona	7'—
Provincias, Portugal y América (medio año)	4'50
Precio de la suscripción demás países (medio año) ...	5'—
Paquete de 10 ejemplares	5'—

REDACCION Y ADMINISTRACION: calle de Nuestra Señora del Coll, 66, torre, donde deberá dirigirse toda la correspondencia, certificados y giros a nombre de Antonio Badía Matamala.



Año II * Barcelona, Julio de 1934 * Núm. 13

BUSCANDO LA PAZ

"Refugio Macrocosmo" - Médicos más o menos naturistas - Vividores, frescos, curanderos, instructores y empíricos más o menos naturistas

POR MÁXIMA

Al empezar a escribir estos sus pobres renglones, se siente Máxima un algo temerosa de no saber decir lo que sanamente piensa en bien de todos, y saliendo al encuentro de torcidas interpretaciones que se pudieran dar a su mal pergeñadas manifestaciones, ruega a todos sus queridos lectores quieran ser benévolos con ella; inspirándose para ello en el título que encabeza este su ínfimo periodístico trabajo.

Buscando la Paz... sí, es un título muy hermoso y que todos y aunque en grados muy distintos de sinceridad, habrán de aceptar, pero buscar la Paz no es precisamente hallarla y lo que más intensa y delicadamente siente en su alma y forma la pobre Máxima es poderla encontrar. Por ello todo cuanto pueda contribuir, en el sentido que sea, a implantar Paz, la atrae, como la repele todo aquello que determina la guerra, sea de nación a nación o entre individualidades no conscientes todavía de su lazo divino de fraternidad.

Y formulada su demanda de benevolencia que un algo ha razonado, pasa a tratar del "Refugio Macrocosmo". Este pequeño baluarte de la Paz, en su aspecto material, se halla situado en la cumbre de una colina acariciada por aires de montaña y marina y no muy lejos del sanatorio para tuberculosos llamado del Espíritu Santo. Reune entre otras muchas ventajas, entre la que predomina el intenso baño solar que ninguna edificación puede dificultar, la de hallarse cerca de Barcelona y con medios fáciles y económicos de comunicación. Pertenece territorialmente al pueblo de Santa Coloma de Gramanet, cuyo pueblo tiene establecido el servicio de autobús con enlace con los que hacen el servicio de Badalona, si no se prefiere tomar el dicho autobús desde la Plaza de la Universidad, o sitio-parada que mejor convenga en esta ciudad y hacer así el viaje directamente, habiendo cada 15 minutos coche a la disposición del público.

El autobús citado, deja en la hermosa y bien cuidada carretera que se desliza a unos cien metros de la cumbre donde se halla el Refugio edificado, y para aquellos casos que convenga llegar hasta la misma

puerta en vehículo por tratarse de cuerpos gravemente debilitados, desde la carretera citada parte un bien cuidado ramal que en unos dos minutos deja a la puerta del jardín-huerta del Refugio. Si a lo dicho se añade que en la carretera dicha hay establecimientos de toda clase de comestibles que los moradores del Refugio puedan necesitar, pese a su carácter de vegetarianos, como es muy natural, cree Máxima haber demostrado que en lo material externo, reune el "Refugio Macrocosmo" desde su nacer, todo cuanto pudiera apetecer.

Examinando ahora un algo las condiciones que en lo interno reune el inmueble, se complace en registrar en primer término la existencia de agua abundante y de rica clase para bebida, y toda clase de práctica curativa hídrica que sea menester aplicar a los pacientes naturistas en el Refugio instalados y atendidos. Además del agua y el Sol sin medida que allí se dispone siempre, se cuenta también con la misma generosidad de puro y bien saturado aire y toda cuanta luz sea menester para bien operar. Se dispone de seis habitaciones para caso de máxima intensidad de verdadera necesidad. Tratándose de que en el "Refugio Macrocosmo" solamente el sistema natural curativo es el que siempre ha de actuar, no ha sido difícil dotarlo de los artefactos necesarios, como ducha, bañera adecuada, regaderas, compresas, envolturas, etc., que se pueda necesitar aplicar al enfermo, y no cree Máxima necesario detallar la instalación de aquel menage corriente e indispensable, como camas y sus ropas, batería de cocina, etc. También tiene el inmueble instalado el servicio de alumbrado eléctrico, y en resumen, cuanto al aspecto material, cuenta el naciente "Refugio Macrocosmo" con todo cuanto necesitar pueda en lo esencial.

El inmueble ha sido adquirido por una voluntad un algo destacada del Cenáculo, que ya se es fuerza un algo en querer practicar la ley del amar y proteger a su hermana humanidad, a pesar de no ignorar por propia y ajena experiencia, como suele corresponder por lo general la humanidad con los que la quieran por amor beneficiar. Se trata de la misma voluntad que implantó en la playa Mongat-Badalona, la "Caseta Macrocosmo" y como hizo con la Caseta, ha empezado hacer con el Refugio, o sea ponerlo al servicio de aquellos hermanos y hermanas del Cenáculo que en realidad de verdad puedan necesitar de los servicios y beneficios del Refugio, y carezcan de medios económicos para en otros lugares obtener lo que marque en sus enfermedades respectivas la necesidad. Así al presentarse algún caso de éstos, el paciente es atendido gratuitamente por los facultativos naturistas del Cenáculo, que son los que marcan el régimen alimenticio y curativo en cada caso especial, y el Cenáculo de acuerdo con la voluntad propietaria del Refugio va facilitando todo lo demás que en realidad sea menester.

Con el fin de evitar los imprescindibles abusos hijos de la imperfección reinante entre la humanidad, ni la voluntad fundadora del Refugio, ni el Cenáculo conceden el pasar a ocupar plaza, de pago o gratuita en el mismo, sin antes a la Ley interrogar en cada caso de por sí, con el fin de evitar en lo relativo posible humano hoy, que el Refugio se transforme en un pequeño manicomio más, en vez de ser un verdadero Refugio físico y psíquico para en verdad con su actuación amorosa implantar un algo Paz.

Aunque explicado mal y a grandes rasgos, cree Máxima haber dicho lo menester para demostrar que en "Refugio Macrocosmo" inaugurado ya, pues son varias las semanas que mora ya en el mismo la primera voluntad con cuerpo enfermo y por su madre asistida, podrán encontrar la perdida salud los cuerpos, por encontrar en el Refugio todas las verdaderas condiciones indispensables para regenerar a un cuerpo, siempre que, naturalmente, se llegue a tiempo de tal restauración obtener, pues el régimen de vida y cura natural, cura todas las enfermedades, pero no a todos los enfermos, si éstos ya han perdido casi por completo la vitalidad.

¡Con qué dulce satisfacción, Máxima ha descrito un algo lo del "Refugio Macrocosmo"! ¡Cómo se refuerza y esperanza a la vez en su pobre actuar, para ir determinando y mereciendo de la Divina Ley, una mayor extensión en lo físico y en lo moral, que a las almas del Cenáculo pueda un algo beneficiar! En tales dulces momentos, sueña, Máxima, despierta, y en este su "soñar" quizás un algo profético o premonitorio, cree ya vislumbrar la sucesiva implantación del dispensario naturista gratuito para los pobres, para luego ir enlazando todas estas filiales instituciones con el sanatorio naturista catalán de nombre y universal de actividad, y desde aquel instante en que el enfermo asistió por primera vez a la sesión de Clínica de enfermedad moral del Cenáculo, en cuya sesión fué diagnosticado el caso como uno más de disfunción orgánica sin nada anormal espiritual, va viendo la marcha ascendente del amor del Cenáculo, pasando a través en muchas ocasiones y después de la Clínica de enfermedad moral, por el servicio gratuito naturista facultativo, por el dispensario naturista gratuito también, por los servicios de playa por "Caseta Macrocosmo" y de campo y altura por Refugio, para finalmente pasar al Sanatorio del Cenáculo en plena Natura y gratuito también. Y al llegar aquí en su "soñar" le pide a Dios su Creador, que no la deje "despertar" como no sea armada de todo cuanto pueda necesitar para ir implantando en su Nombre por la tierra y bajo todos aquellos nombres naturistas y espiritas que vaya marcando la necesidad, Paz, mucha Paz, siempre Paz...

Al intentar pasar, Máxima, a tratar del segundo tema anunciado, le dice la mente que en atención

Diálogo escrito y recitado, respectivamente, por los hermanos del Cenáculo S. B., F. M. y M. P. en una de las veladas recreativas fraternales que viene celebrando nuestro Cenáculo los jueves por la noche

(*Conclusión*)

Sigfrido.—Hermano P.
Aurora.—Hermana F.

Aurora.—Buenas noches, Sigfrido. Qué, ¿cómo vamos?

Sig.—Bien mujer, bien; encantado de haber hallado un oasis para aprender y un manantial para apagar mi sed.

Auro.—No ha sido malo el hallazgo, no fué perdida la siembra de aquel buen sembrador.

Sig.—¿Cuál? ¿Qué sembrador?

Auro.—¿No se acuerda que los dos volvimos a encontrarnos, gracias a que unos se burlaron?

Sig.—¡Ah!, quiere decir MACROCOSMO; pues bien, ¿no le dije que hoy le daría mi parecer?, pero antes déjeme decir; ¡qué hermoso es vivir sabiendo a donde llegar! ¡Qué hermoso es sembrar, cuando se sabe que nada se pierde! ¡Qué hermoso es ser lo que aquí aprendemos, que sólo por el amor lo hallaremos y por amor llegaremos a Dios!

Auro.—¿Es que ya se ha convencido que existe un Dios?

Sig.—Quien busca, halla, ¿no es esto?, y, al hallarlo, sería ser lo que no se debe, si se despreciara, ¡qué importa que le haya dicho Dios!; más yo comprendo después de estudiar, que nada, nada existe por casualidad, que la vida va regida por una fuerza que crea y que da el ritmo en todo, que ama y que respeta y que deja en libertad.

Auro.—Bien comprende a ese Dios, así yo también lo comprendo, pero, ¿cuánto he cambiado?, no hace mucho que hacía la beata, mas, que importa, conocí aquello, que no me sabe mal, por algo empecé.

Sig.—¿Y, encuentra diferencia?

Auro.—¿Qué si la encuentro?, mucha, hoy la rutina se adueña de todo, en todo se halla, cuando sólo se quiere vivir sin querer más avanzar.

Se cree en Dios sin conocerlo, se formulan oraciones sin sentirlas, se dan consejos sin sentido, se da, viento, mucho viento en vez de dar semilla. ¡Ay! Sigfrido, árido se encuentra el campo del amor puro y verdadero, árido, si lo contemplo; nosotros, los que yo creo, que tenemos más razones convincentes para progresar, nosotros que sabemos que vivir es mirar adelante; pues, que poco late nuestro corazón, con el canto que diga amor.

Sig.—Tiene razón Aurora, tiene razón. Pero si bien yo creo que en el campo que usted dice se encuentra la aridez, pero acuérdese que nos hallamos donde a tantos los critican, y muchos se burlan.

Auro.—Tiene razón, nos encontramos con los solitarios, con los incomprendidos, pero yo le digo que ellos son los que saben donde tienen los sentidos.

Sig.—Yo así lo acepto; pero una cosa hemos de saber, cultivar la flor, hemos de regarla y no dejarla, que si bien así lo hacemos, ¡cuánto nos beneficiaremos y sacaremos de provecho!

Auro.—¿Qué flor?

Sig.—Nosotros somos una flor que si nos sabemos cultivar, podremos dar perfume y por lo tanto nos habremos de beneficiar.

---

a que se está celebrando en estos momentos un congreso más, naturista, y que a sus fundadores les guía una sana fe y una no menor buena voluntad, aguarde a describir su sentir sobre el título anunciado a que dicho congreso haya terminado sus tareas y se halle cada uno de sus factores actuantes, restituídos a su vida normal y local, y, Máxima, que sabe esperar, que no es ya impulsiva del todo, decide atender la vibración mental, que bien le consta que la casualidad no existe y que sólo el amor la puede así aconsejar. Deja pues en suspenso hasta el próximo número tratar el tema en cuestión, y ruega a sus benévolos lectores que donde no haya llegado su tan defectuosa exposición del propio sentir, haya querido llegar su fácil comprender y bien profundizar.

Auro.—Sí, es verdad, flores que fecundadas por el polen del amor, pueden dar perfume; no está mal el símil. Pero escuche, usted antes de saber esto, ¿habría podido comprender que el Espiritismo tuviese consonancia con el Naturismo?

Sig.—Quien, ¿yo?, me hubiera pensado que era una utopía, ¿pero sabe que dice lo lógica?

Auro.—¿Qué?

Sig.—Que nada es mentira; si a ésta le sigue una verdad, y como muchas veces decimos que es mentira lo que no comprendemos, resulta que lo que negamos es la verdad.

Aura.—Tiene razón. ¿Y qué me dice de MACROCOSMO?, ya la leyó.

Sig.—Si, por cierto que me llenó de satisfacción, al empezarlo, ya encontré una delicadeza, una poesía que me decía, vive, vive en los sueños, sueña en la vida, mira al cénit, que sabrás vislumbrar lo que hoy aun bien no sabes abarcar.

Auro.—Aquel hermoso claro de luna, ¿no es verdad?

Sig.—El mismo, cuánto se puede vivir sin soñar, aun que parezca soñar sin vivir, cuánto me gusta pensar que aquí no se termina la vida, que el más allá me sonríe, que la vida me aguarda, y me dará lo que yo anhelo, y es: de su grandeza y armonía!

Auro.—¿Nada más le gustó?

Sig.—Si, leí aquella comunicación que me llenó de reflexión; mas, luego pasé a Colaborando...

Auro.—De Amalia Domingo, ¿qué le pareció? Tanto en la vida corporal como en la vida extraterrena su arrullo no ha parado, aquí consoló al caído; amparó al desgraciado; más, allá siembra semilla, refuerza los corazones, da sus brisas que cual suaves melodías hacen ver las noches días y así revivir las esperanzas perdidas.

Fué una flor de delicado perfume.

Sig.—Fué una valerosa mujer, que supo sentir y decir lo que tanto me ha hecho pensar y sonreir. Mas sigo yo en todo el correr de mi mirada; he encontrado verdad tanto en «A la sombra de la cruz», como en «Magnanimidad», como en todo, por que si le tuviera que detallar todo, pasaríamos toda la noche y aun parte del día; pero yo le digo que gracias a MACROCOSMO sé hoy más comprender. ¿Y usted?

Auro.—Pues gracias a él sé aceptar que sin saber bien vivir y el cuerpo bien cuidar no se puede bien seguir mirando la eternidad. Yo antes aceptaba que los naturistas eran unos desorientados que imitaban a los...

Sig.—¿Quiere decir a los asnos?

Auro. — Una cosa por el estilo, pero hoy, no, hoy acepto lo que dice una máxima y es «dime lo que comes y te diré quien eres» ¿y usted?

Sig.—Yo también igual le debo decir, yo creía que los espiritistas eran personas extravagantes y anormales, mas sueño fué, y ya voló, visión de la no comprensión que se esfumó. Mas como quien quiere estudiar siempre puede cosas nuevas aprender, pues aprendí aun que me serví de la burla de unos amigos, que hoy también se burlan de mi, mas yo les dejo, y bien satisfecho que estoy, que me digan beato.

Auro.—Qué cosas, ¿verdad?

Sig.—Mas así es, y yo le digo: Aurora, que la primera vez de conocernos nos penetró la armonía, la segunda nos penetra la vida, la última es generadora de la primera; pues cantemos a la vida y crearemos la armonía.

Auro.—Si, nos conocimos en un palacio y nos hallamos en un palacio también; mejor que el primero, pues aquí hay lo que sirve para levantar lo que el hombre con su ciencia aun no sabe ni soñar.

Sig.—Pues deme la mano Aurora y por nuestro encuentro y por MACROCOSMO la gran sembradora digamos que la vida no es lo que se adora, mas sí lo que se ignora.

Auro.—Pues bendita seas MACROCOSMO, bendita te dice quien de ti recibió...

Sig.—Lo que nos hace vivir y nos hace entrever que para bien vivir hace falta seguir por tu sendero.

Recibe, pues, nuestro saludo, soberana de nuestro templo, paloma de nuestro cielo, y con la mano apretada podamos decir que el «Naturismo es a la salud del cuerpo lo que el Espiritismo es al progreso del alma», y ambos han de ser una sola guía.

FIN

Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. MACROCOSMO.

MEDIANÍMICAS

COLABORANDO

Medianímica escribiente, por el Médium B.

Jamás el pedir para el bien de los demás podrá ser motivo de molestia para las almas que ya un algo nos place el intentar amar a todo lo creado. Me has llamado por amor y afianzándote en Dios, y aún temes distraerme de alguna de mis ocupaciones, dices, ¿no comprendes mi querido hermano, que no cabe en mi ocupación mejor posible que el amar y proteger dentro de un complacer? En suma, ¿qué solicitas de mí? Que una vez más acuda a dictarte un algo de lo que en mí pueda haber y que a más de uno quizá pueda utilizar. Pues bien, animoso hermano, por mí nunca habrá de quedar, afina pues la mente, absorbe como sabes y sea Dios el que a los dos nos venga a iluminar.

En primer lugar me habrás de permitir que te diga a la vez que a tus almas, que aún perdura en mí la dulzura del momento aquel que en vuestra velada fraternal me dedicásteis. ¡Con qué delicadeza y sencillez me dedicásteis vuestro sentir! Bien marcásteis que no me dedicábais ningún homenaje, seguros de así serme agradables, y, bien acertásteis. También exactos fuísteis al afirmar que todo el año nos relacionamos de varias maneras, y por lo tanto que no había motivo en efeméride alguna para dedicarme vuestro amor con preferencia ya que siempre me colmáis con él dada vuestra bondad para conmigo.

¡Cuánto me complacería que, ya por la tierra, de mí se acordasen en otra forma menos rutinaria y protocolaria! Homenajes, en los cuales echan el resto la mayoría de los actores de estos tan poco sinceros actos, la mayoría de ellos, de adjetivos calificativos laudatorios y encomiásticos de quien fuí, de cuanto realicé... pero a la sombra de un nombre que fué y que se dice querer homenajear, ¡cuánto buscar el aplauso de los auditorios a lo perorado o escrito!

En la mayoría de tales pretendidos homenajes, lo que se busca inconfesablemente, claro está, es el lucirse, el hacerse un nombre de destaque, el ser citado luego en la prensa del Ideal, como a figura destacada y, por lo tanto, indicada para ocupar puestos o cargos que la propia prensa se cuidará luego de dar cuenta con nombres, apellidos y méritos contraídos. Así resulta que con el pretexto de homenajearme a mí, a quien pretenden homenajear es a ellos mismos. Si pudieras ver, mi buen hermano, con la libertad que lo veo yo, lo que se vibra en la mayoría de tales actos, te indignarías, dado que verías las leyes de vanidad, celos, envidia, murmuración, despecho, etc., entrar en acción a sus fines, y todo agazapado bajo el aparente pabellón de un homenaje de amor a lo que fuí.

En la mayoría de tales actos, bien sé que me podrás aceptar que estoy ausente por completo de ellos, limitándome a rogar a Dios para que ilumine a tanto fariseo del sexo que fuere, que tomándome por pretexto busca dar satisfacción a su innoble sed. Así me esfuerzo en devolver un algo bien por mal recibido, mal que deja de serlo para mí dado que no lo acepto por tal y lo absuelbo con mi pobrísimo amor.

En cambio en vuestro caso y algunos otros por la tierra, no muchos, ¡cuánto gozo y me enternezco!, ¡cuánto intento agradecer lo que con humildad y amor se me dedica en verdad! De más de un hogar te podría contar que no precisamente en determinado mes o dia del año, sino siempre que acude a la mente o mentes en cuestión, el haberme perdido de la carne, veo deslizarse silenciosas lágrimas que hasta mí llegan cantando al verdadero amor ante nuestro Creador. En otras ocasiones, recibo nítidas unas vibraciones de una alma que cual me ocurrió a mí, vive la vida de la carne, de lo que llamáis limosna Esta alma queri-

da, había adquirido la costumbre de acudir al cementerio donde «reposan» los átomos cósmicos que constituyeron mi enclenque cuerpo, y ante lo que el apreciar de los encarnados me dedicó, se posternaba y lloraba rogando a Dios por mí. Cada vez que así actuaba aquella alma que tanto me quiere, ¡cuánto me hacía sufrir! No paré hasta que pude conseguir el inculcarle que allí no debía acudir a rogar por mi. Hoy vibra cual siempre a mi favor, pero lo hace desde el quizio de alguna de las puertas en que se sienta para su forma dormir... y cuando su cuerpo dormitando está, nos alejamos de él un algo para nuestros lazos de amor más estrechar. Es alma que más de un lazo tiene creado conmigo en pasados y tenebrosos ayeres, y también un uno, entre otros, en que mucho nos amamos. Está hoy esa alma sedienta de dejar a su forma para seguirme a mí, pero voy mitigando su gran sed lo poco que me deja, con el fin de que primero bien pueda acabar de cumplir su expiatoria promesa por la tierra.

También en la carne me recuerda con frecuencia otra alma que con mi forma se relacionó y mucho la amó y por cierto protegió, y en silencio estudia, compara... y luego se indigna y enmudece ante el fruto obtenido en su estudiar y comparar actuaciones espiritistas por la tierra. A nadie acusa, con nadie se mete, a voluntad alguna murmura, pero su dolor llega hasta mí, y aunque la tal voluntad no vierta lágrimas que se deslicen por sus ya arrugadas mejillas, las genera internas y muy elocuentes que con gran facilidad sé recibir y un algo intento agradecer. También con esa alma me relaciono, por las noches sobre todo, pero no me es posible convencerla todavía de que hoy no lo han de poder hacer ni decir mejor. Así te iría contando muchos casos que como estos botoncitos de muestra te causarían gran satisfacción, pero, ¡ay! hermano querido, siendo muchos los que te podría describir, forman legión los otros, los del fingimiento e inconfesable finalidad.

De todo lo que te he dictado en pobre agradecer, deseo se desprenda la sana esencia que a tus almas y a muchas otras haga un algo estudiar, en estos pretendidos homenajes a fecha fija de que se me hace víctima anualmente. Hoy por mi voluntad, ya víctima no llego a ser, y además, como ya dije, procuro que no sean víctimas de la propia obra mal hecha los organizadores y actuantes de tales poco espiritas actos realizados.



Tipo de Elena Fourment, segunda esposa de Rubens. Ella tenía 16 años y él 54 cuando se casaron. La bella Fourment ha sido pintada por su marido y por Van Dyck

¡Cuánto más te haría escribir!, pero claramente veo el estado de cansancio de tu cuerpo así como la debilidad de tu mente, hija en este instante principalmente, por ser hora, (ya hace algunas), en que debiera estar en práctica de descansar; acuéstala pues y luego si te place te vendré a buscar para continuar mi relato dentro un recorrer en el que te podré mostrar los cuerpos de los casos que te he contado un algo, y alguno otro muy interesante que te podré hacer estudiar.

Pues cierra ya estos mis pobres renglones con la afirmación para tí y para tus almas, de lo mucho que agradecí vuestro no homenaje y que hasta mí clarísimo llegó vuestro sano sentir, y si entonces hice llorar a más de una sin proponérmelo, por acercarme a vosotras demasiado en mi escaso querer, perdonádmelo en gracia a la promesa de que jamás habrá de poder olvidaros quien fué por la tierra.

AMALIA DOMINGO SOLER






Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 12 de Marzo de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada a Jesús

(Continuación)

contestando a tu gesto de repugnancia suma, que para poderlo hallar, a mí, a mí me habrás de buscar, y me encontrarás. ¿Qué vienes aquí a buscar? ¿Cuáles eran tus propósitos? ¿Querías la reunión desbaratar? ¿Querías hacer parar... di... di... di, habla, vibra. Ante Dios no cabe lo insincero, alma, negar no cuesta nada, pero la verdad es una y la vibración es; ¿querías paralizar un corazón, verdad? Para que no tuviese el que fué de los vuestros su herramienta de carne, y extender un manto terráqueo de descrédito sobre este Cenáculo que tanto odias y quieres destruir. ¿Nada te dice, alma amada, que tu intento descubierto está y que nada conseguiste, como no sea el tenerme, en cierto modo y por tu Bien, por fuerza que escuchar? ¿No te dice nada la ley del contraste, que mientras allí fariseais con un sepulcro, aquí veníais a abrir otro sepulcro, si hubiéseis podido abrirlo hoy? Estudia, alma amada, en la eterna realidad, te dice mi amor. Piensa que los muertos no existen más que en un sentido simbólico de negar la luz. ¿Qué eres tú, alma amada? ¿Tú vives? Si, pero déjame que te aclare que no vives por lo que has de vivir. Tú vives muriendo y haciendo morir, porque haces sufrir, mas yo te digo en verdad que los tiempos se acercan en los que el sufrir será tu vivir, en los que carne propia astrosa y ulcerosa, haraposa y despreciada por las humanidades de la tierra, tendrás que animar, y entonces el prepotente que te crees ser serás el ludibrio, serás la hez, la escoria terráquea, serás el apestado que no tendrás ni el mísero consuelo de dejar tu forma de carne putrefacta al final ni en un lecho de hospital. Dios me permite y me utiliza en ley de amor para que te premonice un algo lo que tienes ya al caer. Prepárate, recógete en tí, no quieras más destruir a esta hermana que hoy ya lucha para progreso verdadero hallar. Deja al pastor y a sus ovejas buscando la estrella polar. Déjalo, que si como tú hizo él, como él hoy llegarás a hacer tú, pero piensa que antes tú no puedas tener un rebaño como el que tiene él hoy, los siglos de la tierra tendrán para tí que transcurrir y en ese transcurrir de los siglos terráqueos tendrás que cosechar copiosísimamente el dolor, la expiación, la soberbia, las pasiones todas insanas de los cuerpos que en las sucesivas reencarnaciones tendrás que devolver bien por mal, tendrás que deshacer tu obra pretérita, tu obra presente también. Date cuenta, alma, te dice mi Amor, que en la Eternidad te habré de aguardar, y que en las... —Di, no importa. En los pliegues de una túnica que fué y que en lo simbólico permíteme utilizar, siempre habrá pliegue, cuando tú lo quieras, para en él poderte cobijar.

Empleas el lenguaje de tu grado, que he de respetar, otro no tienes para darme, alma amada, me das de tu Verdad y te lo he de agradecer. Dios te premie tu sinceridad. Así te quiero, sin

careta. Solamente te contesto que usas mal de tu intelecto; si yo no fuese, ya que me niegas, ¿cómo podrías oírme en tí? ¿Por qué me objetas, si crees que no existo, que fuí un mito? ¿Y si fuí un mito, ¿por qué los tuyos de carne y sin carne, en fechas como hoy, explotan un mito? Contesta, contesta con la misma sinceridad, te pide mi amor. Alma querida, porque te da la gana! Bien, muy digna la contestación de tí. Dices bien, me has dado verdad, porque usas de tu libre albedrío, dicho con más suavidad. Pues bien, no pretendo quitártelo, pobre de mí. Sigue, sigue, si es tu voluntad. Tu triste y oscura vereda destruye lo que te dejan los interesados destruir. Pero en verdad te digo, y no lo olvides, que nada nuevo te voy a afirmar, que si las almas del Cenáculo quieren cumplir con su deber, a ninguna, ni a una sola, su cuerpo le podrás destruir. A ninguna, ni a una sola del Cenáculo, la podrás arrancar. Bien, bien. Respeto e interpreto claramente tus carcajadas, donde van. Sí, sí, sé los juguetes y anzuelos que tienes, según tú dices, un gran arsenal, con los cuales te llevas del Cenáculo las almas encarnadas con tanta frecuencia. ¿Lo ves, si leo en tu carcajear? Bien, te digo que no de tí depende, ni de tus juguetes ni anzuelos, depende de ellos nada más. Sí, te lo puedo demostrar. ¿Qué anzuelos te ha aceptado, de los centenares que a diario le rodean a esa alma y cuerpo? Lo que no ha caído, dices, caerá. Bien. Yo te digo lo que dice él con gran frecuencia: Dios sobre todo. Bien. Blasfema de él, día, te repito, vendrá que lo tendrás que buscar. Sí, por mi parte te dejo en libertad, sufres de escucharme ¿verdad? Pues bien, en nombre del Padre, te digo, ya que según tú no existí jamás, ya que soy un mito, yo que, por lo tanto, no siendo, nada puedo hacer, yo te digo con amor, con piedad, que sí soy un átomo de Dios, ya que en tí está ahora mismo, si quieres, la libertad.

¿Lo ves? Adiós, adiós.

Almas del Cenáculo, os dije: vivid alerta. ¿Os he engañado alguna vez? ¿Mis vaticinios, no se han cumplido siempre? Quien haya realizado exactamente, no a vuestra manera, mis consejos, habéis obtenido perjuicio o éxito? De aquí, ¿os han podido arrancar? Pues en verdad, os he de volver a decir, dándoos verdad, que si al Cenáculo me permitís que os ponga en símil de un árbol y vosotros sus frutos, ¡ay! frutos queridos, cuántos hay, cuántos hay, que estáis a punto de desprenderos del árbol! Los gorriones, los pájaros, en general, de plumaje bien oscuro, de continuo os vienen a picar, y así, cuántos no caéis del árbol a fuerza de picotazos, por quereros, por quereros, sí, dejar picar!

El símil es grosero, es de la tierra, en la tierra estáis. Mentalizad así todas con facilidad, y quered llegar a ser el fruto de aquel árbol que no quiere caer antes del tiempo, que quiere llegar en el árbol, a bien madurar. Todas podréis, si así queréis obrar, os dice mi Verdad, pero ¡ay! ¡ay!, añade mi Verdad, que mucho temo por vosotros que os dejaréis arrancar.

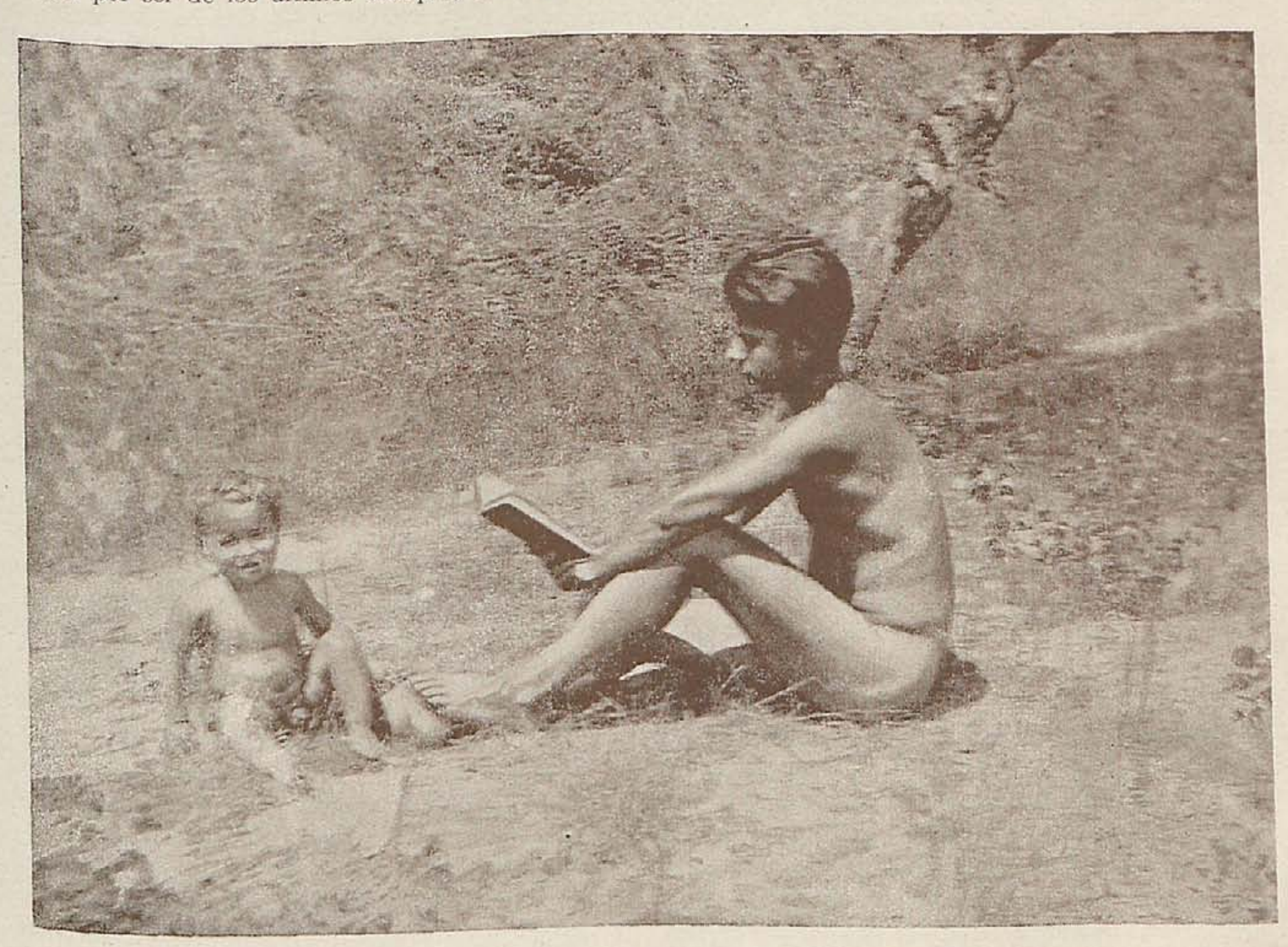
Almas queridas, credenciales mentales a miles, peticiones, vibráis y me mandáis, porque no son sólo las vuestras de carne animando que me dirigís, son muchas otras que no véis ni podéis imaginar.

Pobre mundo-tierra, pobre mundo mío, que fué y es! Has llegado a un punto de agudización que marcará una fecha en tu historia. Sí, se te acerca un cambio, ya anunciado, en tu evolución. La corteza va a sufrir, y está sufriendo ya grandes transformaciones geológicas. Volved la vista a esta parte terráquea que llamáis Japón; recordad en lo que llamáis unos años en vuestro rememorar y hallaréis una trepidación casi continua. Millares de millares de cuerpos destruídos, inundaciones, incendios, sismos, y yo os digo: se acercan los tiempos de grandes contracciones en la corteza terráquea, aparición de grandes volcanes, formación de nuevos mares, hundimiento de penínsulas enteras y aparición de una nueva península, para albergar una nueva raza en el mundo-tierra, pero nueva sin ser nueva, porque serán almas viejísimas las que en tal península terráquea reencarnarán. No es imposible que en tal península y en tal reencarnar, algunas que animáis cuerpo en este instante, aquí, iréis allí a encarnar. Raza, será, que dará ejemplo sobre las ruinas, sobre la hecatombe, sobre los gravísimos trastornos políticos, filosóficos, sociales, religiosos y étnicos que se han iniciado ya. Los propios moradores de la tierra, en su mal vivir y obrar, han sembrado; justo es que cosechen sobre las ruinas de una civilización más que dice el hombre; nacerá un período que recordará el helénico de grata memoria vuestra, los que es-

tudiosos un algo queréis ser. Aquellas almas que encarnarán en la nueva península y con aquellos cuerpos, practicarán un casi desnudismo integral, irán descalzos, destocados y apenas si cubrirán sus formas de carne con liviana tela. Su vida en régimen alimenticio será lo que llamáis hoy lo natural, frugalidad, naturalidad, y jamás podrán aceptar que para alimentación de sus formas se pueda quebrantar aquella ley del Padre que dice en la tierra y en todas partes: «No matarás».

Aquella raza se servirá de su experiencia para demostrar a los rescoldos que quedarán muy numerosos de vuestro presente mal vivir, que hay que vivir con sencillez y en humildad, que hay que amarse los unos a los otros, que nadie puede ser juez del otro porque todos todavía tienen algo de lo que en esta tierra se llama criminal. Todos serán ejemplos en donde mutuamente el uno al otro estudiarán y se amarán y protegerán. Sus luchas serán por ser de los últimos siempre, al revés de lo que hoy vosotros realizáis, y así su evolución será, y primeros llegarán a ser. Serán un foco radiante de luz en el mundo-tierra, porque serán humildes, serán sencillos, serán sinceros. Volverán a ser, pero con experiencia y sabiduría adquirida a través de los siglos, volverán a ser una aproximación mejorada de las primeras reencarnaciones pobladoras del mundo-tierra. Con ello os vengo a decir que sólo un camino tiene el mortal de la tierra y es deshacer todo lo andado en su pretendido progreso y civilización, para volver a ser, aunque muy mejorado, un Sócrates, un Homero, un Virgilio. ¿Para qué continuar? Quered pues, hoy, almas del Cenáculo terráqueo incomparable que aquí en este momento formáis, quered pues ya un algo en las vuestras posibilidades de la materia y del espíritu vuestros de hoy, esforzaros en ser los precursores de la raza por venir en la península que está por nacer.

(Continuará)



Padre e hijo, del Cenáculo en plena Natura practicando el nudismo integral. — Mayo 1934

Comunicación medianímica escribiente, obtenida por la hermana B. del Cenáculo

Si en verdad queremos mejorarnos hay que buscar el principio por donde nos perdemos. Eso se trata si en la forma que tenemos para ver nuestras imperfecciones nos encontramos que en nosotros lo que más domina es la avaricia, la vanidad o la murmuración.

El egoísmo y la murmuración es lo que más abunda y sin embargo pocos de los hermanos aquí reunidos creen que estas dos leyes estén vivas en ellos y yo os digo: no hay ninguno que tenga esta ley muerta ya. Pero al mismo tiempo pienso. ¿No les servirá de consuelo individual el pensar que todos tienen en grado más o menos estas leyes por vencer?

No hermanos, el que así piensa se envuelve más, ya que nuestro propio mejoramiento es lo que nos debe servir de preocupación. La vida en ese mundo es de trabajo para un mejoramiento y es un trabajo de cada alma de por sí, nuestras imperfecciones no es cada vecino el encargado de borrarlas, ni mal de muchos ya se dice que consuelo es de tontos. Luchar por enmendaros y en vez de mirar el defecto de los demás vuestro deber es de ayudar a que se corrija, porque ayudar al adelanto de otro ser, nos sirve para conseguir el nuestro.

Yo os podría decir que para mejorarse no hay más que un medio; mirarnos de continuo dentro de nosotros, pensar lo que vamos a hablar antes de decirlo, y si es de otra persona y nada bueno, callarnos y no murmurar.

Hay muchas almas que creen de buena fe que si lo que dicen es verdad, no hacen mal, y no es así. ¿No dijo Jesús «No juzgues a tu prójimo», no dijo también «el que esté limpio de pecado tire la primera piedra?» Todo es murmurar y no hay quien esté autorizado a decir los defectos de un hermano aunque esté de todos conocido.

Vibrar de amor es lo que falta en el mundo-tierra, tened en vuestros labios una disculpa siempre para vuestros hermanos y sed severos con vosotros mismos; ya veis lo contrario de lo que ahora practicáis. Os parecerá difícil pero yo os aseguro que el día que sepáis dominar vuestros defectos, mirándoos interiormente, seréis más tolerantes con vuestro prójimo. ¡Os vais a descubrir más recovecos que limpiar! Muy poco os quedaría de tiempo para ver las imperfecciones de los demás.

Yo os mando continuamente vibras de comprensión, os inculco el impulso que tenéis que seguir para ser buenos, pero desgraciadamente no seguís el primer impulso bueno sino que os dejáis llevar de vuestra sinrazón del mal vivir.

El estudio de nuestro yo, son pocas las que aquí venís que queréis seguir y sin embargo todas queréis que los buenos espíritus os vengan a iluminar. ¿Pero, qué entendéis mis pobres almas de esa iluminación? ¿Cuántas son las que siguen los consejos que se os dan? ¿Por qué no os estudiáis y dejáis que cada uno de los demàs lo haga como le place?

Aquí se da el caso que se oye decir: Fulana que practica esta doctrina hace ésto o aquello y yo pregunto. Y tú, alma que así vibras y das de tu fruto malsano al hablar del defecto de otro hermano ¿por qué pierdes en ello un tiempo precioso y no tratas de ser tú mejor que el que criticas, empezando tu obra por no hablar de lo que no debes juzgar?

Los que tengan oídos que oigan. Los tiempos se acercan. Muchos los llamados, pocos los escogidos.

LUZ Y VERDAD

EVOLUCION

Sentirse generando en nebulosas,
vórtice de átomos: agua, tierra, fuego;
después piedra y metal que luego,
ya células orgánicas, milagrosas.

Conformarán el vegetal gozosas,
nutrirán otras Formas, sin apego
al existir que, transitorio y ciego,
es sucesión de dádivas gloriosas.

Y así llegar al animal de instinto,
luego, al Hombre de pasión, de Idea
y al lograr la consciencia de Sí mismo,

Saberse en la Unidad del laberinto,
chispa divina de incendiaria tea,
proyectándose Luz sobre el Abismo!!

A. F. G.

(De «Evolución», de Buenos Aires.)

Dictámenes medianímicos escribientes, obtenidos al comenzar sus sesiones el "Grupito de la Paz"

Sí, dices bien, implantar la Paz entre los demás, en lo posible..., sano y bello intento casi irrealizable dado el estado caótico en que se debate la hermana humanidad encarnada.

Desde luego que lo difícil de la labor realizar no os debe desanimar, pues bien sabido tenéis que lo arduo es lo que tiene mérito realizar a los ojos de Dios.

Sed pues cada vez más constantes y decididos luchadores para poner Paz en todas partes donde os encontréis, y siempre que os convenzáis que no lo habéis conseguido, no por eso os disgustéis, pues mientras no se haya perdido por vosotros, ante Dios estáis a salvo cuanto al cumplimiento de vuestro deber.

Estáis con carne propia todavía en el mundo de la gran pasión, y ello forzosamente determina que la labor que tanto os afanáis en realizar en momentos como este, sea ingrata por demás de conseguir y por tanto difícil, muy difícil de poder realizar.

Animáos mucho, almas amadas, y disponeos una vez más a la prestación de vuestras voluntades para el bien, no pensando en este instante en cosa alguna distinta que os podría un algo paralizar.

Dad comienzo ya.

Nunca os uniréis bastante para hacer buena labor, uníos pues el máximo posible que en vosotros cabe y más y mejor os podrá la Ley utilizar. Desmaterializarse, cuesta también un mucho el conseguirlo, pero dentro de vuestro relativo individual, buscad formar aquel medio de conjunto que sea lo más posible que podéis hoy alcanzar, para así ser bien utilizados en la labor que aspiráis ahora realizar.

Poner Paz es la labor más difícil por la tierra hoy, y precisamente por ello, es la labor que más cantidad hay para realizar. No os detengáis pues en vuestro sano anhelo, seguid afanosos en vuestro desear la paz implantar, y en mañanas sucesivos por venir para vosotros, también la paz brillará en vosotros por vuestro bien. Aquella paz será la consecuencia de la que hayáis contribuído a implantar por la tierra en los demás. Dad comienzo ya, si así marca vuestra voluntad.

* * *

Merecimiento... sí, en vuestro grado lo tenéis todos vosotros; engrandecerlo es lo que necesitáis en verdad, pero esto bien sabéis es cosa vuestra. Dentro pues del que habéis conquistado, os vamos a utilizar una vez más.

En un lecho de hospital no lejos de vuestra ciudad, se halla una alma encarnada, conciente del estado de su forma enferma. Comprende que la tisis va acabando con el cuerpo, y no sufre por perderlo, no, que más bien desea recobrar su libertad, sufre ante el temor de lo que hará al dejar el cuerpo. No tiene paz en sí ante el temor de haber mal obrado. Tiene algunos conocimientos espíritas y sirviéndose de ellos intenta analizarse.

Pues bien, se trata de que si es tu voluntad, acudas con nosotros cerca de su lecho casi mortuorio, en léxico terráqueo, y la ayudes a encontrarse, o lo que es lo mismo, a que la paz en ella un algo pueda reinar al pasar de la vida de la carne a reintegrarse a una mayor libertad. Estudiad todos en el caso de esta alma hermana, caso el que no es imposible según y como viváis, que alguna o algunas de vosotras es podáis encontrar.

Dad comienzo ya si es vuestra voluntad, y que el Amor de Dios nos envuelva en este pequeño intento de Paz depositar.

¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducir en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaos de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regímenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.

*
* *

Todo médico o instructor naturista que lo sea en verdad, jamás se prestará a recetar ni aconsejar el consumo de los llamados "específicos naturistas", se limitará siempre, en dietética, a aconsejar el comer alimentos sencillos y de origen y estado absolutamente natural. También se sabrá abstener de colaborar en las mal llamadas revistas naturistas que publican anuncios de venta de tales perjudiciales "específicos", y no habrá "razón" ni "argumento" que esgriman los editores de tales libelos que les puedan convencer, para seguir colaborando en las columnas de tales publicaciones.

Por el fruto los conocéis, dijo Jesús, pues los que prosigan su colaboración, más claro ni el agua.

MACROCOSMO

MISERIAS Y GRANDEZAS

La ineludible transformación humana se está realizando a través de las más antagónicas luchas ya registradas por la Historia.

La palabra, la acción, el propio progreso, proceden por factores indirectos y discordantes.

Pero una verdad se destaca en toda esta amalgama de incertidumbres y desharmonías; es que una ley fatal impulsa el mundo, quiéralo o no, a tomar su «equilibrio».

Es la ley del ritmo que rige el Universo. Aquellos que tanto en el Astral, como aquí abajo, intentan sobresalir en estas luchas antagónicas, serán confundidos y transtornados: sean ellos dictadores, jefes de iglesias, tribunos y, sobre todo, aprovechadores de la opinión pública. Así como en las erupciones volcánicas la lava brota del subsuelo, asimismo el no muy lejano ajuste social vendrá de las «fuerzas ocultas» de la propia conciencia... humana.

¿Serán nuevas guerras, revoluciones, fenómenos físicos en el planeta, o en el astral? No viene al caso hacer conjeturas, basta que todos se convenzan que la transformación está «en marcha» y con una «rapidez» que no es dable a nadie imaginar siquiera.

En este asunto el «trabajo espiritual» es maravilloso, desde que no sea llevado a término por individuos de escasa inteligencia y aun menos sin escrúpulo moral, porque las entidades espirituales inferiores están también acechando para estorbar nuestra marcha ascencional.

Nuestro trabajo «espirita» realizado con método y elevación, tiende a disipar el velo fúnebre que asfixia el alma colectiva y provocar energías, auxilios y consejos de las Alturas.

Está en ello el poder de la Comunión verdadera entre los dos mundos, uno y otro tendiendo irresistiblemente a estrecharse mutuamente en un abrazo de «Amor y de Paz».

Aquí ninguna otra creencia nos avanza, o tan siquiera nos iguala, porque en nosotros pensamiento y acción se cumplen en el ambiente del Infinito, sin restricciones dogmáticas, o vetos legales.

Desde que somos concientes del Don Divino que es el «libre albedrío», esforzámonos con el entusiasmo originario de nuestra propia Fe de usarlo en beneficio así individual como general.

Y provocamos así el acercamiento de los Espíritus Superiores, para escucharlos y obedecerles; mientras la inteligencia humana se emancipa y brilla en las varias literaturas de subversión moral-social, la ciencia matemáticamente deduce las grandes miserias como causadas por la materia y el vicio llega a buscar en los hipnóticos el olvido de la personalidad.

Los correligionarios y yo jamás nos sentimos tan felices, como cuando en nuestras noches de «convenio espirita» nos abandonamos al contacto de los Desencarnados.

Es la hora de las grandezas que pocos son capaces de comprender, porque pocos — cual nosotros — sufrieron y esperaron aquella hora con la resignación de los modernos discípulos de Cristo, sin púrpura ni ribeteados de oro; sin las investiduras públicas de sacerdotes.

Es por esto únicamente por lo que yo amo la suave media luz en nuestras reuniones espíritas de los lunes (calle del Rosario, 142, 2.º, a las 20 horas), para que la simbólica Luz de los maestros del espacio se pueda expandir sobre todos los presentes, sin distinción individual. Es la hora del «Socialismo», e incluso del «Comunismo» espiritual.

* * *

En una de estas últimas noches apareció un espíritu que me acompaña hace ya más de cinco años, en un mutuo afán de purificación y elevación. Este Espíritu, al que debo momentos del más puro gozo intelectual y humano, porque en él (que es artista) todo es una única nota de amor, piedad y dolor, por todos aquellos a los que se acerca y da consuelos.

Dios me concedió la gracia no solamente de verlo muchas veces y con toda nitidez en su belleza, sino de saber quién fuera y en dónde desencarnó en la flor de la juventud: de este modo la amistad entre nosotros es el corolario de... una afinidad antigua.

También aquí el Espiritismo, o mejor el Consolador, es simplemente Divino, porque enseña que las simpatías no son ocasionales, pero si efectos de causas anteriores. De lo cual deducimos que la Creación obedece a una ley de armonía que en ca-

da momento tiende a agrupar y coordinar a las almas en un solo tiempo y en un solo espacio.

Y el Espíritu amigo hablóme esta vez del «Altruismo» en correlación con la vida astral, dejándome de consiguiente comprender en donde deben afirmarse tanto el «Socialismo» como el «Comunismo», para que no se vuelvan ideas ridicularizadas y sí de «Amor Humano».

Criaturas que vivís ininterrumpidamente en el dolor, especialmente en el «dolor moral», yo deseo que la página de hoy sea toda para vosotros: incitación y confortamiento a sufrir, purificar, elevar vuestro «Yo» hacia las regiones de la felicidad celeste.

Leedme y consentid que en nombre del Espíritu amigo os enjugue una lágrima, ofreciéndosela a El como homenaje de gratitud por tantos beneficios recibidos.

He aquí lo que El me dijo textualmente:

«Ven aquí arriba para que veas cómo enfrentamos los dolores que hieren a la criatura humana, intentamos reducirlas, o calmarlas, dejámoslos que caigan sobre los actores acompañadas por nuestras caricias y nuestros ruegos. Ven para que veas cómo nosotros compartimos en vuestros dolores renunciando a las bellezas de la Vida Espiritual para sufrir y llorar con vosotros».

* * *

¿Cómo puedo yo traducir fielmente las expresiones de aquel Espíritu ardiente de amor y piedad, si la emoción embarga todo mi ser y las pupilas se empañan de lágrimas, mientras mi alma vibrante late violenta en el frágil corazón?

Reepilogaré apenas la comunicación en pocas líneas. El Espíritu explicóme que allá arriba ya saben, anticipadamente, cuándo el huracán del dolor se apresta para asaltarnos y para... probar la firmeza de nuestra Fe.

Es la hora en que nuestros amigos del espacio vigilan alrededor de nosotros con impaciencia y ansiedad indescriptibles, porque ignoran nuestra «resistencia físico-espiritual».

Y cuando la tormenta se desencadena sobre nosotros, Ellos nos estrechan cual madre que espanta a la muerte que rodea a sus criaturitas.

¡Oh! ¡afirma el Espíritu! ¡Si nosotros pudiésemos ver claramente el dolor de los familiares y amigos desencarnados, cómo sabríamos contentos sufrir sin un solo lamento o acto de rebeldía!

Porque haríamos la constatación que la mayor y más aguda pena es la de quien abandona las bellezas astrales para coparticipar en los dolores planetarios.

Y cuando — añade — nuestra prueba es dura por ser la culpa gravísima, un Espíritu Elegido (pequeño Cristo) submérgese en el infierno moral del espacio, abrazando un mísero desencarnado, no solamente para contrarrestar una prueba y una expiación, sino también para provocar de la Misericordia Infinita del Padre una atenuación de «nuestra prueba».

Así, termina el Espíritu amigo, nuestros dolores son casi siempre reducidos a proporciones llevaderas, y el «suicidio» no representa un mayor porcentaje.

Lo que se ve por lo tanto, es que la «transformación humana» es un hecho ineludible, por Voluntad Divina: que el «Altruismo» está en vigor en el más allá como la propia imagen del «Amor» éste como ley, el otro como efecto inmediato y benéfico, continuo y eterno.

Y a través de las miserias y las grandezas terrenas, calificad este «Altruismo» de «socialismo o de comunismo», pero dadle un sello conveniente y práctico, antes que os sea impuesto por nuevos dolores mayores todavía.

Sed dignos de los «Héroes del Espacio», que sufren por Vosotros, en el único precepto de Jesús: AMAR y PERDONAR...

M. R. D'A (Brasil)

(Traducción del portugués).

AMOR MATERNAL

Joven aún entre las verdes ramas
de secas pajas fabricó su nido.
La vió la noche calentar sus crías,
la vió la aurora acariciar sus hijos.
Batió las alas y cruzó el espacio,
buscó alimento en los lejanos riscos,
trajo de frutas la garganta llena
y con arrullos despertó a sus hijos.
El cazador la contempló dichoso,
y sin embargo, disparóle un tiro.
¡Ella, la pobre, en su estertor de muerte
abrió las alas y cubrió sus hijos!

V. HUGO



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario. etc. para evitar el aguachar. (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huír siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENÚS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

PAELLA MACROCOSMO

En adecuada sartén, se colocará aceite de oliva sin refinar, en cantidad abundante. Al entrar en hervor se añadirá cebolla trinchada y cuando ésta se halle bien dorada se le añadirá tomate en abundancia, pero únicamente la salsa del mismo, dejándolo hervir hasta dorarse como la cebolla. Seguidamente se añadirá pequeña cantidad de beterraga a trocitos, calabacín, berengena, pimiento no mucho, guisantes, judías verdes, ajos porros, zanahoria fina, y todo este conjunto se hará hervir hasta quedar bien sofrito. En tal momento se le añadirá a ser posible setas recién cogidas, y según la época del año, que no pueda así realizarse, se utilizarán *champignons*.

Cuando este conjunto esté bien sofrito, se añadirá el arroz dejándolo hervir unos cinco minutos. En tal momento se tendrá agua hirviendo y se añadirá la cantidad necesaria para bien cocer el arroz, procurando que el agua añadida cubra el conjunto. Deberá vigilarse el proceso de hervor hasta obtener el punto de paella, que se obtendrá en unos 15 minutos, procurando en ellos menear el arroz dos o tres veces y no gran cosa y desde luego a fuego lento. Terminado el proceso de la confección de la paella descrita, se le añadirá extendiéndolos por encima de ella, y estando la sartén ya fuera del fuego, unos trozos de pimiento encarnado asado.

Este plato lo recomendamos únicamente para ser comido como a excepción, dado que se trata de un plato natural, pero con fritos, o sea con el aceite transformado un algo en ácido no muy sano para el cuerpo.

Para platos corrientes se elegirá siempre entre la colección de cocidos y solamente por alguna que otra vez, los que en su confección medie el sofrito.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

Valor terapéutico del apio

1.° Es uno de los mejores tónicos, entre las hortalizas.

2.° Después de la cebolla, es el apio el más remineralizador de las hortalizas.

3.° Es fuertemente oxidante.

4.° Es diurético.

5.° Es un gran tónico de los nervios y del cerebro.

6.° Es un gran remedio contra el asma.

7.° En los casos de congestión y catarro pulmonar, el caldo de apio cocido tiene poderosa influencia.

8.° En los casos de afonía, el apio obra de modo especial, aclarando y entonando la voz.

9.° Las hojas del apio, en cataplasmas, se emplean con gran éxito contra los tumores fríos, en las contusiones, y en los infartos lechosos de los pechos.

10. Combate eficazmente el escorbuto.

11. Es ligeramente carminativo, y su semilla lo es más fuerte aún, libertando a los intestinos de los gases.

12. Es uno de los buenos remedios contra la nefritis.

13. Combate eficazmente los estados melancólicos.

14. En los casos de fiebres infecciosas, el caldo de apio cocido o crudo, picado, apalastado y en maceración con agua, tomando luego éste, es uno de los eficaces recursos de la Trofoterapia.

15. El mismo caldo, es uno de los mejores remedios contra el reumatismo y demás manifestaciones artríticas.

16. En los casos de anemia tiene el apio sus mejores aplicaciones trofoterapéuticas.

17. Es altamente eupéptico especialmente usando las partes más tiernas crudas, las cuales favorecen, de modo especial, la digestión en los dispépticos.

18. En los casos de dispepsia nerviosa, tiene el apio su mejor empleo, tanto cociéndolo y tomando el caldo como usándolo crudo en ensalada.

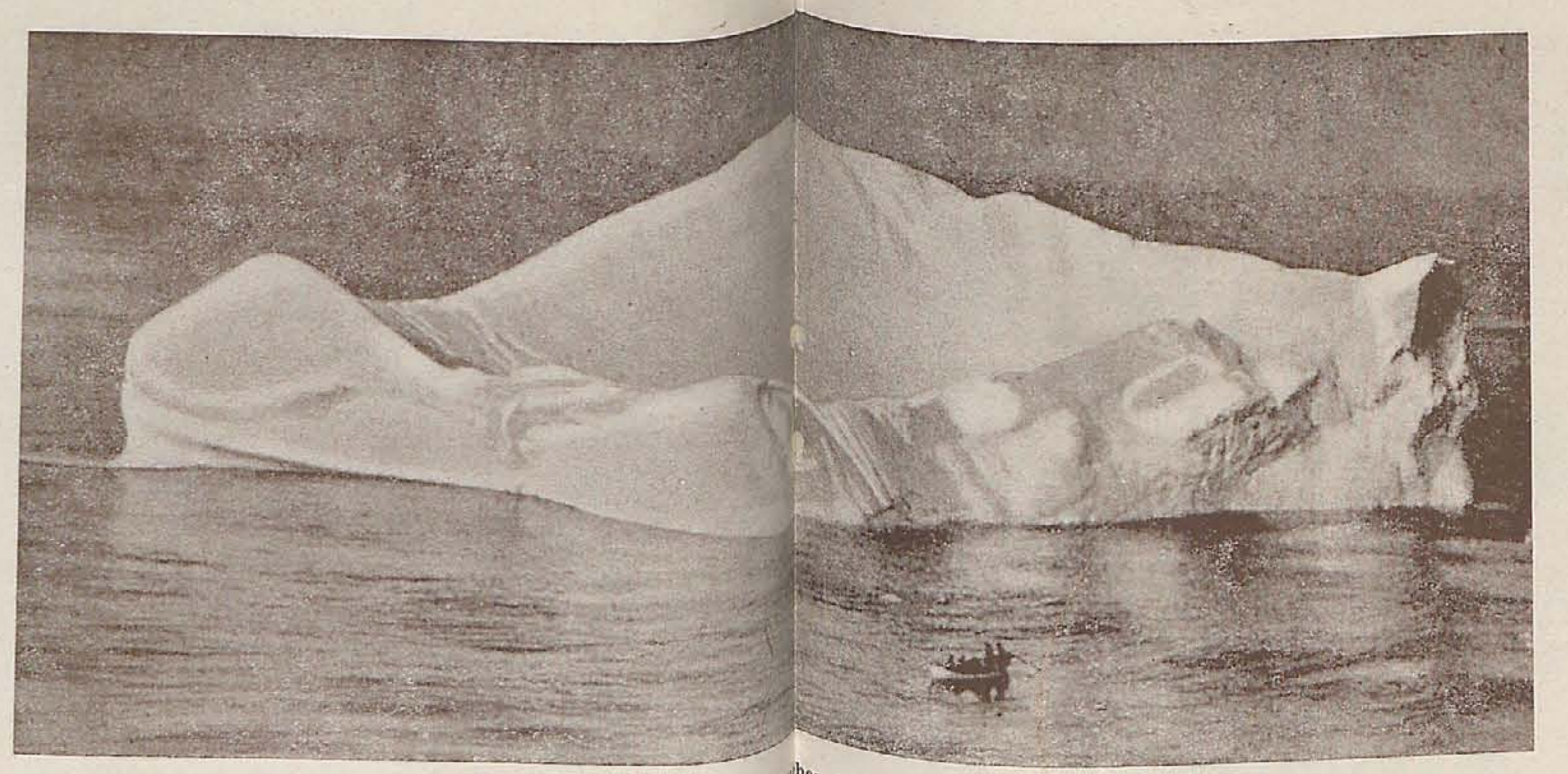
19. El caldo de apio cocido, es un excelente medio para hacer sobre él las sopas de harinas para los niños obrando como un buen remedio, al mismo tiempo que un alimento, catalítico siendo lo mismo indicado en los casos de debilidad y convalecencia. (De «Naturismo Eutrofológico)

CARNAVAL

Buscando tema para desarrollar en el recorrer del pensamiento, no he dudado en parar el vuelo sobre este «carnaval».

Y al preguntarme, ¿qué es el carnaval?, ¿es acaso un acto que conduce a la belleza, a lo armónico y a lo sublime? ¿Es una tradición regeneradora, eficaz, para el moral progreso de los humanos? Y pronto, sin mucho profundizar, la razón me ha dicho: no, no hay nada de todo esto, sólo hay sí, lo que abunda y es la gran pasión envuelta en el disfraz. Si fuese obra regeneradora, me pregunto, ¿habría tanta afición de querer practicarla, y por lo tanto, de querer vivirla? Qué categórica es la razón; si fuese verdad, por lo tanto ley natural, quedaría casi cero en el hoy apreciar.

Si hoy los humanos viven en un eterno carnaval donde no hay nada más que el disfraz y la mascarilla, en una palabra, la no verdad. Hoy se adora no a la verdad, mas sí la mentira, y ella



Un maravilloso "iceberg" o montaña de hielo, como muchos de los que se encuentran en los mares polares.

es la causa de tantos desatinos morales y materiales; hoy el humano quiere hallarlo todo, así, no con la armonía y la evolución de los hechos, no, al momento busca hallarlo todo, no tiene suficiente en el correr, que vuela, que inventa nuevos aparatos para poder saciar su sed de dominar, y glorificarse. ¡Oh carnaval humano! Máscaras todos en la tierra, todos con el disfraz de lo insano, con la no verdad en el rostro.

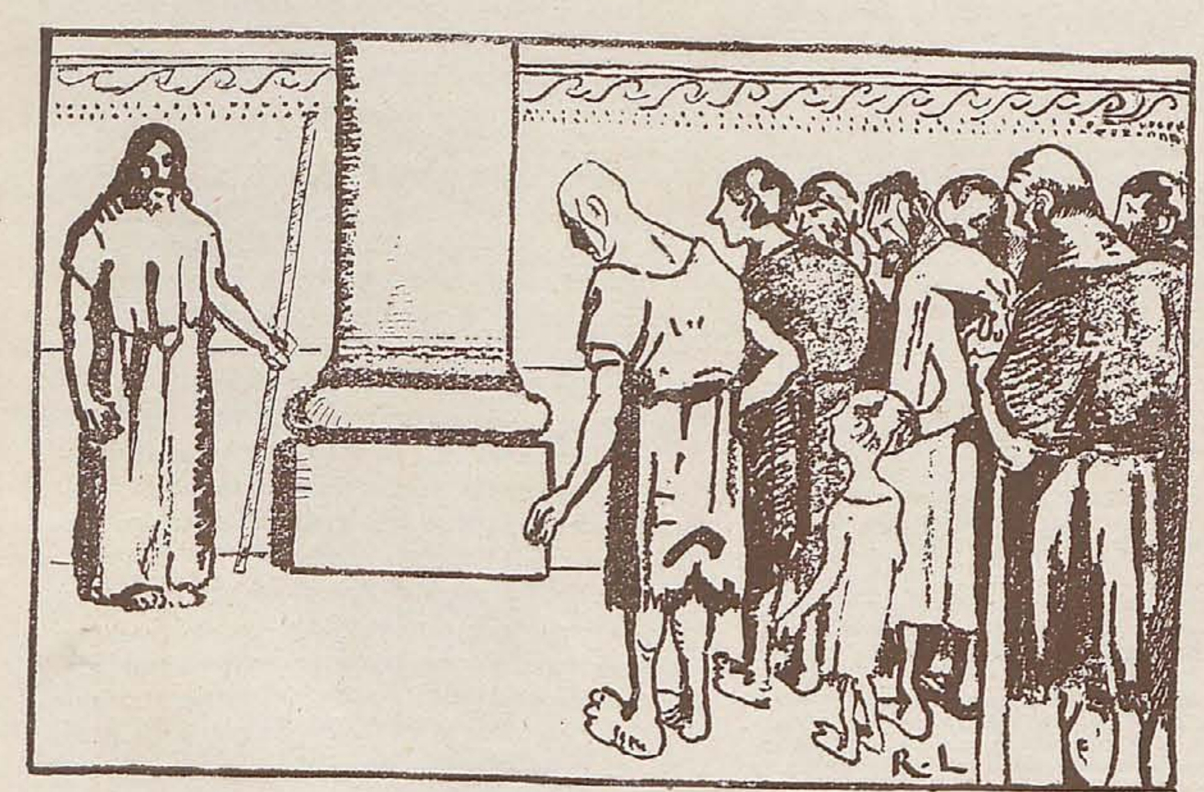
¿Cuándo dejarás tus hábitos, tus rutinas, cuándo querrás ser un convencido de que la tierra no ha de ser un manicomio, ni un hospital, cuándo querrás dejar la máscara de lo morboso, del obrar físico y moral? ¿Si somos de la luz hijos, por qué vivimos en las tinieblas de la ignorancia? ¿Si somos del amor chispas, por qué somos generadores del desamor? ¿Para qué querer vivir la vida que ciega en vez de elevar a lo más alto en lo moral que es el de sentirnos hermanos, por lo tanto sentirnos todos hijos de un mismo Dios?

La verdad es amarga, pero es verdad, aunque sea negada por casi todos si, y digo casi porque, ¡qué pocos son los que tienen el valor de enarbolarla, no teórica, sino prácticamente! ¡Que pocos son en verdad! Si la verdad es diáfana, es pura, es natural, por esto quien la practica deja ya de ser máscara en este humano carnaval.

Sí, hermanos de la Tierra, despertar a la luz de la razón; dejad, mujeres, de poneros la careta de la no naturalidad, sed vosotras buenas madres las que así lo seáis, y las que aun no habéis llegado, sed también carteles de lo que se debe ser, y es ser natural y no carnaval, todas os toca trabajar en bien de todo, por esto yo os digo sed más naturales mujeres todas, sed más comprensivas, no místicas, ni desequilibradas, comprender la razón y amar a la pureza, y dejar la pasión que marchita la hermosa flor del puro amor. Pues ya sabéis vuestro deber, no es el de ser máscara cual hoy sois, vuestro deber es de ser naturales, que este ante Quien es todo amor, es la hermosura que eleva y crea el hermoso lazo que conducirá a la Paz, en síntesis al Amor. No

DESPUES DE DOS MIL AÑOS

(De «La Iglesia Católica en el pensamiento y en el Arte».)



1.—Iglesia Cristiana. (En Jerusalén, en los primeros comicios cristianos).
Cristo: "Vengan a Mí los humildes, los pobres y los miserables."

2.—Iglesia Católica. (En San Pedro, durante un fiesta Papal).
El suizo: "Aquí no entra más que la gente bien vestida."

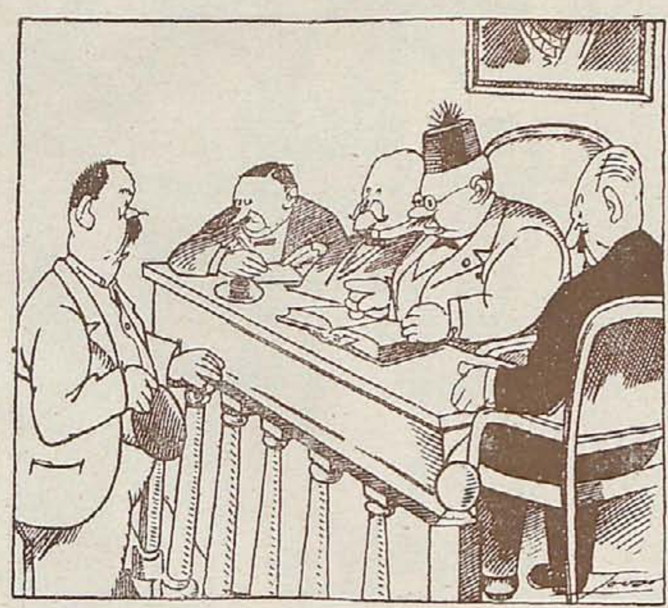
creas lo que te dice quien mal te quiere, piensa que quien no sabe amar lo intenta todo, menos el proteger y enseñar, por algo tienes ojos, mujer, para saber mirar.

Y a tí, hombre, te digo igual, deja tu máscara, tu antifaz, seas natural y seas tal cual se debe ser en verdad, no el galán, ni el conquistador, no el orgulloso, ni el avasallador, mas si el consciente, por lo tanto el deudor de un deber, y es el de vivir la vida mejor, tanto moral como física, pues ella hoy está en un desastre, aunque se entienda que está en una buena posición. Si hoy mueres viviendo, hoy das a la noria vuelta tras vuelta, aunque te creas, ¡oh, cómo no!, inteligencia y fuerza, mas el pobre Sirio que ya un algo busca la verdad te vé y te compadece, porque se dice: si se cree en lo físico vivir bien el mortal, ¿por qué tanta y tanta enfermedad? ¿Si se cree tener la inteligencia en condiciones de poder solucionar, ¿por qué tanto problema que le acorrala y le conduce al abismo? Y me digo, sí, porque la verdad que cree, no es la verdad verdadera, es la verdad de su carnaval, que ha sido creada, no con miras al bien colectivo, sino al bien individual. Miro a los representantes del Cristo, y también los más extremados, los más envueltos en el carnaval, los menos eficaces a la comprensión de la verdad, mas si los más asíduos propagadores de la impostura, de la mentira en vez de la hermosa y diáfana verdad del Cristo derramar.

Y así, en el mirar del alma veo la tierra toda en pleno carnaval, en plena ebullición pasional tras el velo que le oculta la hermosa verdad.

Pues, lector, estudia lo que hayas podido leer, busca la verdad, no en la negra sombra, mas si búscala en lo que hoy es incomprendido, más por esto has de quererlo buscar; busca la luz en la luz, jamás la sombra la podrá generar. Si así miras y quieres practicar dejarás de ser máscara inconsciente y sabrás comprender el porqué de la verdad y el porqué del carnaval que hoy vive la humanidad.

SIRIO



—Se le acusa a usted de intoxicar a la gente con la leche que expende en su establecimiento.

—¡Pero, señor! Si la leche que yo vendo es toda agua y de la llovida del cielo, ¿qué daño puede hacer?

(De Tovar, en «La Voz», de Madrid.)

MEJORAS EN MACROCOSMO

Terminado ya el primer año de su publicación, en el transcurso del cual no reparamos en sacrificio alguno que pudiera ir determinando un mejoramiento en la revista, nos proponemos intensificar su mejoramiento, empezando por publicar en forma encuadernable el formidable libro editado en la Argentina y desconocido en España, "La Curación por el Ayuno".

Los que se compenetren bien de lo que el libro demuestra con numerosos casos de curación a edades de setenta y pico de años y en casos de gravísimas enfermedades, podrán convencerse de la eficacia del sistema descrito, y esto a pesar de que luego de curarse la mayoría de los cuerpos se habrán vuelto a enfermar, por no practicar el régimen de alimentación natural.

Con este importante libro pues, que aquí no podrían nuestros lectores adquirir, y si lo mandaban a buscar a Buenos Aires, sabrían lo caro que es su costo, damos principio a la facilidad a nuestros suscriptores y lectores en general, para que sin ningún desembolso puedan ir formando la Biblioteca "Macroscosmo", que procuraremos llegue a estar constituída por obras de verdadera originalidad y valor práctico en la realidad.

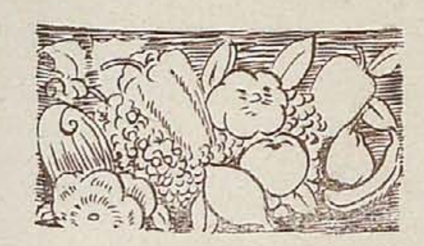
También hemos ido introduciendo modificaciones en la parte tipográfica, en el sentido de romper la monotonía de publicarse todo el original en un mismo tipo de letra y a columna siempre igual, estableciendo varios tipos y tamaños buscando la mayor amenidad para el lector.

Desde el número próximo publicaremos las cubiertas en papel de más peso, con el fin de que ganen en presentación y solidez. También introduciremos la importante mejora de añadir una página suelta dedicada exclusivamente a grabados de desnudismo integral, con el doble fin de que terminen de asustarse los pocos que todavía en realidad así les sucede, y puedan coleccionar en forma de álbum desnudista los partidarios del mismo, que, afortunadamente entre teóricos y prácticos, son ya hoy los más.

A pesar de todas las citadas importantes mejoras, MACROCOSMO no aumentará su precio de venta ni de suscripción.

NUESTRO





NATURISMO

EL NICOTISMO DEGENERADOR

(Continuación)

EL TABACO Y LA GRAVEDAD DEL VICIO DE FUMAR

Siendo el tabaco un vicio perjudicial y deletéreo, bajo el punto de vista fisiológico e higiénico: el tabaco es completamente contrario a las leyes impuestas por la propia Naturaleza, y por consiguiente, nocivo a nuestra constitución física.



Dr. N - B. (de la Cruz Roja bonaerense)

El tabaco no solamente es antihigiénico, sino que a la vez trae un sinnúmero de enfermedades que solamente son atacados los persistentes en el vicio de fumar.

El hábito de fumar entorpece al hombre, intelectual y moralmente.

Los fumadores son responsables por las afecciones cardíacas.

El mal de Bright, también es causado por el tabaco, como consecuencia de la degeneración fisiológica del hombre, cuyo porcentaje alcanza hoy al 45 por 100 de los atacados.

La ceguera a consecuencia del tabaco, es grandiosa; solamente en España llegamos al 35 por 100, y aún esas mismas personas continúan en el vicio de fumar.

Es lamentable ver en la clase menesterosa, que con una mano piden limosna en nombre de Dios y con la otra tienen el cigarrillo.

Causa horror ver muchos hombres y mujeres y aún niñas y niños, cómo andan por las calles, en los cafés y cines, recogiendo las colillas de cigarros que el público arroja.

¿Es posible que las autoridades sanitarias permitan tal cosa? Se pretende fundar ligas e instituciones para combatir el cáncer, tuberculosis y otras afecciones contaminosas, como la terrible sífilis!! Precisamente lo que debería fundarse, sería una liga para prohibir ese vergonzoso espectáculo de decadencia social.

El tabaco acorta la vista y obliga al uso de lentes en plena juventud.

Hoy la humanidad anda de mal en peor, y los vicios son sus dominadores.

«Los empedernidos en los vicios, colocan al »hombre no viciado en una situación violenta, que »por todos los medios tratan de hacerle entrar en »el hábito de fumar, pues el vecino o el amigo

»son los encargados de obsequiarle con el cigarri-»llo o con una hermosa pipa, para que no se vea »en el ridículo de ser censurado de poco «hombre», »o de afeminado... tal vez olvidándose esos vi-»ciados, que hoy ya no es una costumbre de ex-»clusividad del hombre, sino que las señoras y »señoritas ya fueron contaminadas por el hom-»bre *chic* de nuestro degenerado modernismo.

»Con la misma facilidad se puede adquirir el »terrible vicio de la morfina, cocaina o del cloral, »etc., etc., y no quiero mencionar aquí el tan co-»barde alcoholismo porque ya vengo haciéndolo »en otro libro aparte.

»La delicada máquina humana es insustituíble; »las piezas de repuesto no se venden en ninguna »fábrica ni almacén; sólo existe el hospital, don-»de les espera finalizar la existencia a esos pobres »seres contaminados por los vicios degenerados »que destruyen completamente el complegísimo or-»ganismo humano.»

Un conjunto de ideas

El hombre es imitador de las cosas ruines y vergonzosas.—*Juvenal.*

Cuesta más sustentar un vicio, que criar dos hijos.—*B. Franklin.*

Antiguamente, la gente se envenenaba por ignorancia, hoy es por voluntad propia.—*Camilo Flammarión.*

Nosotros despreciamos a aquellos que saben la verdad y no se atreven a decirla.—*Doctor Nigro-Basciano.*

El patrimonio del pobre, es la salud.—*San Antonio.*

Los tres venenos más mortíferos son: en el reino mineral, el Arsénico, en el reino animal, la Víbora, en el reino vegetal, la Nicotina. Basta dos gotas, para matar un perro y siete para matar un caballo.—*Doctor Nigro-Basciano.*

Borthausen cuenta, que tres personas fueron víctimas por haber tomado café mezclado con tabaco.

Dos patrias tiene el hombre: la Humanidad y la familia.

Fué observado en la Escuela Politécnica de París, que los alumnos que no fumaban, hacían mejores exámenes que los fumadores.

Los Danthobors, son una secta rusa que no comen carne, ni pescado, no fuman y no toman té ni alcohol. Por eso ninguno de estos hombres ha muerto del terrible mal del cáncer.

La patria del alcohol y del tabaco, es la tierra y sus esclavos los hombres.—*Doctor Nigro-Basciano.*

En Italia en el año 1872, se fumó dos mil seiscientos siete millones de liras.

La vigésima parte de una gota de Colidina, mata a una rana.—*Doctor Nigro-Basciano.*

Los tres compañeros inseparables son: Tabaco, Alcohol y Juego, vicios que llevan a nuestra raza a la muerte prematuramente, dejando como herencia de su cobardía, otros seres más viciados y llenos de enfermedades, cuyos hombres no podrian ser aprovechados si precisase de sus hijos, para defender el suelo querido de la patria.—*Doctor Nigro-Basciano.*

El tabaco enflaquece los órganos del Amor.—*Paulo Mantegazza.*

Para conservar la castidad en los antiguos conventos, era indicado el uso del rapé, que lo tenían como un anafrodisiaco y por ese motivo era llamado polvo santo; (todavía hoy es usado en muchas villas de Europa, tanto por los hombres como por las mujeres).

Fué recogido en el hospital, un embriagado que se retorcía con un cólico atroz, debido a haberse tragado el tabaco que masticaba. Pocos días después, moría envenenado.—*G. Alberti.*

Subscripción pro-MACROCOSMO. — Suma anterior: 1.778'25 pesetas; J. K. M., 1; J. D., 1; M. F., 0'60; M. C., 0'50; J. M., 0'60; J. N., 0'25; E. C., 1; F. Ll., 1'55; ?, 0'40; G., 2; ..., 1; J. K. M. (un año), 12; J. V., 1; C. B., 5; J. B., 1; E. C., 1; Una voluntad, 5; J. S., 5; ?' 1; J. S., 0'50; F. E., 7; A. M., 1; F. A., 0'50; Uno, 1; Mesa, 1; E. F., 1; R. P., 2; M. G., 1; J. N., 0'60; E. C., 0'30; Mari-Luz, 10; Suaig-Suaig, 25; Candi, 5.—Total, 1.875'05 pesetas.



LOS GRANDES NATURISTAS

JUAN SCHROTH

EL FUNDADOR DE LA DIETÉTICA

IV

Las aplicaciones de agua que Schroth empleaba en la curación de las enfermedades, consistían únicamente en compresas y envolturas húmedas y frías, que dividía en compresas o envolturas locales, envoltura de abdomen, envoltura de tronco, envoltura de tronco y extremidades inferiores y envoltura total, que dejaba únicamente libre la cabeza.

Como características de la hidroterapia empleada en Nieder Lindewiese, diremos que la duración ordinaria de las diferentes aplicaciones citadas solía ser de varias horas (desde dos hasta ocho y más); la temperatura de la habitación, no excesivamente baja, por lo cual se caldeaban en invierno los alrededores de la cama, evitando que al ir a levantarse el enfermo estuviesen las ventanas abiertas. No dejaba nunca beber agua fría durante el tratamiento, y recomendaba que fuese tibia el agua empleada para lavados y para la limpieza de la boca.

Todas ellas vienen a cumplir prácticamente la noción teórica de Schroth acerca de la influencia beneficiosa del calor húmedo para curar las enfermedades.

En este aspecto, la labor naturista del carretero de Lindwiese es muy diferente de la sostenida y popularizada por el labrador de Gräfenberg, que con tanta prodigalidad hacía uso del frío.

Si con la hidroterapia mantenía viva la actividad de la piel, una de las principales vías de salida de nuestro cuerpo, con la dieta trataba Juan Schroth de dominar el viciamiento humoral. Su rigurosa cura por la dietética suele practicarse en tres partes, que se llaman sucesivamente período preparatorio, período de cura y período de postcura. Durante el primero se va disponiendo al enfermo para que pueda soportar el tratamiento en todo su rigor, sin el menor perjuicio. Se desarrolla, en términos generales, como sigue: Al ir a dormir, dos horas, por lo menos, después de la última comida, se le pone al paciente la envoltura de abdomen o la de tronco, según los casos y las circunstancias, en la cual permanece hasta la mañana siguiente.

Durante la primera semana se bebe un cocimiento, no muy claro, de avena o de cebada, al que se añadió un poco de zumo de limón y de azúcar. Ha de tomarse caliente y a sorbos pequeños. En la segunda semana se substituye esta bebida por vino (1) aguado, con azúcar, ingerido lentamente y a cucharadas.

En cuanto a la comida, se tomarán por la mañana panecillos secos, y al mediodía una pasta de arroz, o una sémola espesa, preparada simplemente con agua y un poco de azúcar, la cual se repetirá por la noche. Si durante el día se experimenta la sensación de hambre, se tomarán más panecillos cocidos unos días antes.

Esta preparación puede durar más o menos, según las condiciones especiales del caso. Unas veces bastan pocos días; otras, transcurren tres o cuatro semanas antes de entrar en el período de verdadera cura, que consiste en el empleo de envolturas totales, en una rigurosa dieta seca, constituída por panecillos duros y pastas espesas y en la abstención periódica de cualquier clase de bebida. El número de panecillos que puede comerse durante el día oscila entre dos y seis, según el apetito, variable en cada individuo. Las pastas pueden ser de arroz, de mijo, de sémola o de cualquier cereal. A los días de sequedad absoluta, o casi absoluta, suceden otros, muy pocos, de ingestión de zumos de frutas, cuya cuantía puede variar entre un litro y litro y medio.

Cuando después de unas seis u ocho semanas de este régimen alimenticio se observa la lengua limpia y un gran apetito, puede entrarse en subperíodo de pausa, durante el cual pueden tomarse los mismos cereales que hemos mencionado, servidos en caldo, verduras y compota de manzanas,

(1) Modernamente, por zumo de frutas.

así como ciruelas, cerezas y otras frutas. Este aumento de alimentación suele durar de unos ocho a catorce días, plazo en el cual acostumbra a sobrevenir una disminución del apetito, o una sensación de malestar que indican la necesidad de *recurrir* otra vez a la cura rigurosa de una duración aproximada a la anterior. Y así sucesivamente, hasta que hayan desaparecido los síntomas de enfermedad. Son múltiples las circunstancias que influyen para determinar la duración de la cura (edad, gravedad del proceso, estado de fuerzas anterior al mismo, medicaciones recibidas, etc.)

El período de postcura es el que prepara al ex enfermo para pasar del régimen de una rigurosa dieta al de alimentación ordinaria en estado de salud. Empieza cuando el que estuvo enfermo se siente bien, y acostumbra a terminar entre los catorce días y cuatro semanas. En el transcurso del mismo va tomando el interesado cada vez más cantidad de líquidos, según sus necesidades, y reduce progresivamente las aplicaciones hidroterápicas hasta suprimirlas por completo. Hay que tener cuidado de no tomar especias ni comer con exageración, pues si no se llega de un modo progresivo al régimen habitual, hay exposición de estropear los buenos efectos de la cura.

Esta es, en líneas generales, la famosa cura Schroth, que, con las modificaciones pertinentes, especialmente las que se refieren a la abstención del vino y de la carne, es reconocida mundialmente en la actualidad como una de las más eficaces para la regeneración del cuerpo humano.

Su descripción detallada, así como la exposición de los diversos síntomas que acusa el enfermo a ella sometido en sus diferentes períodos, no es propia de la índole de este trabajo elemental. Libros suficientes hay donde consultar estos detalles, que allí se hallan descritos con toda minuciosidad.

H. G. P.

Médico naturista

(De «Helios», de Valencia)

(Continuará)



Llisá de Munt. — 1.º de mayo de 1934. — Un grupo de excursionistas en la hora del yantar

LAS CHUFAS

Uno de los alimentos más nutritivos y el más económico para vegetarianos

Hace tiempo que venimos haciendo diversos ensayos alimenticios con las chufas en sanos y enfermos y hoy diremos algo al respecto.

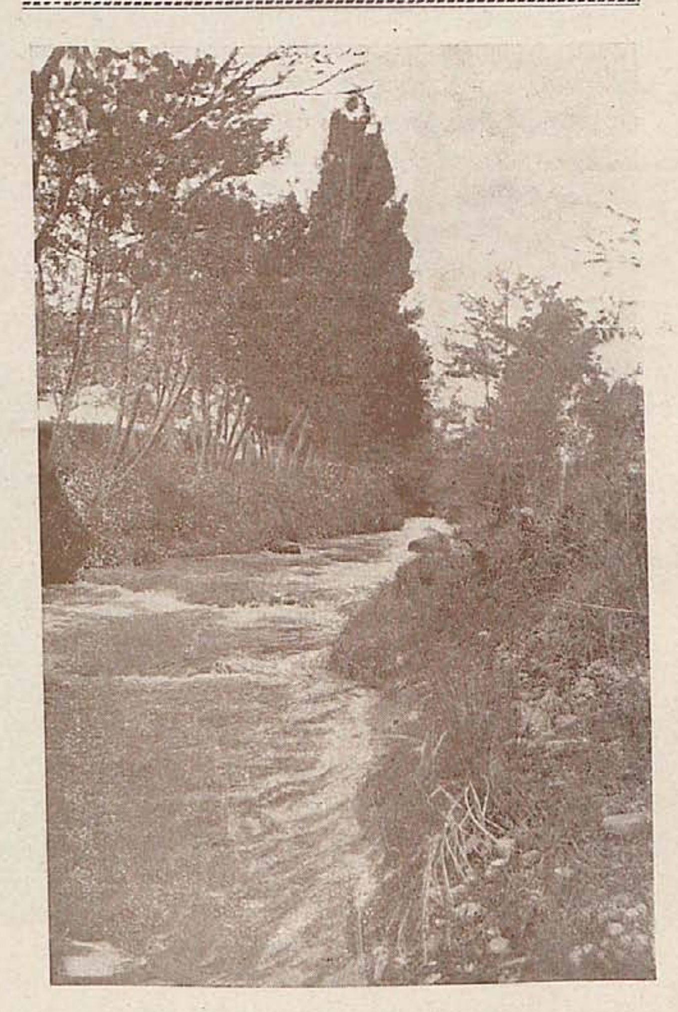
Cada vez nos convencemos más que esta bendita región valenciana es un verdadero paraíso para los Naturistas, y cada día lamentamos todo el tiempo que vivimos fuera de esta naturaleza tan soleada, tan frutífera y eminentemente eutrófica.

Sabemos muy bien que en la mayoría del país (como en el resto del mundo) los vegetarianos se las ven bastante mal para poder hacer un régimen medio sano, nutritivo y, sobre todo, variado.

En el norte de España, por ejemplo, podemos decir con franqueza que el invierno dura *nueve meses*, mientras en esta región nueve meses es lo que podemos decir que *dura el verano*.

En Galicia y Vasconia, por ejemplo, comienzan los primeros tomates de fines de julio a primeros de agosto, para terminar con los fríos de mediados a fines de septiembre. Aquí tenemos tomates de la región el mes de abril y siguen dándonos abundantes y buenas vitaminas hasta por lo menos el mes de diciembre, o enero, incluso. Y no es solamente esto, si no que nuestros estudios eutróficos y trofoterápicos, nos demuestran que los tomates de esta región son muy distintos de los del norte y otras partes frías del país. Estos son mucho menos ácidos y por tal motivo los nefríticos en las regiones más frías, donde los tomates son más ácidos y que solamente muy poca cantidad de ellos puede tolerar, aquí puede hacer un regular uso de ellos. Y eso los que son cultivados con abonos minerales que los que nosotros cultivamos con sólo abono animal, pueden ser aún mejor tolerados por dichos nefríticos. Además, los tomates de esta región, son más eupépticos, por las mismas razones apuntadas. Otro tanto ocurre con los membrillos, que aquí, bien maduros, se comen como manzanas, o poco menos, mientras los albaricoques y los nísperos, son tan dulces aquí que se compatibilizan bastante bien con los farináceos.

Nosotros comenzamos a comer alcachofas a primeros de noviembre y terminamos de comer tan agradable hortaliza en el mes de julio. ¡ ¡ ¡ Cuando el año es bueno, comemos fresas por lo menos 8 meses en el año ! ! ! Sol, raro es el día que no aparece para calentarnos, aun en los meses de invierno. Dos cosechas de patatas, dos o tres de cebollas, en el año, y por el estilo, lo demás. Las calabazas valencianas, de hornear, que una vez asadas quedan como en dulce, o poco menos, no tiene rival en todo el mundo. Los cacahuetes y los boniatos, se cultivan admirablemente, siendo alimentos especiales, que faltan en la mayoría de otras regiones. Y, de las naranjas, esas bolas de oro !, comienzan en fines de octubre para terminar en el mes de julio o más. Por el estilo no nos



Llisá de Munt. — 1.º de mayo de 1934. — Vista panorámica del río Besós

cansaríamos de cantar glorias reales a este bendito rincón del mundo ya que nadie puede tildarnos de patriotas porque no somos hijos de este hermoso paraíso.

Referente a las chufas, es uno de los alimentos más baratos y con un poder nutritivo al par de las frutas oleaginosas. Su sabor, no tiene comparación con nada. Las que son buenas, cuestan a peseta y media el kilo, comprando al detalle, y mucho más baratas, como es de suponer, comprando al por mayor. La más inferior y menos dulce, se compran a peseta el kilo.

Las horchatas de este tubérculo, o raíz, son de un sabor verdaderamente exquisito, endulzadas con miel. Para el colmo de las delicias eutróficas de este bendito fruto, le pasa lo que a la calabaza horneada, que apesar de ser dulce (como los boniatos también) tanto se combinan con las frutas como con las verduras.

Es un alimento especial para sustituir la leche como no puede hallarse otro igual, y especial para niños, para ancianos, para jóvenes y para toda clase de enfermos. Tal es así que por ahora no le conocemos aun ninguna contraindicación en los diversos casos de la patología humana.

Un kilo de almendras cuesta 5 pesetas, por lo menos. Un kilo de chufas cuesto peseta y media. El valor nutritivo, en bruto, es más o menos el mismo, no tomando en consideración las especialidades de las almendras para casos de enfermedad, si no solamente como alimento.

Una buena taza de horchata de chufa endulzada con miel, y pan dextrin, especialmente el integral, que es aún más agradable que el blanco con la chufa, forma un desayuno tan delicado, tan exquisito y tan agradable que a la savia que sale por la ubre de la vaca o cabra, nada tiene que envidiarle.

Es dificilísimo hallar una persona por añadidura. que no le agrade la chufa.

En invierno, es un desayuno admirable, si además se le quiere añadir una yema cruda. Si en lugar de la yema se le pone nata, esta combinación de nata, chufa y miel, en horchata, con pan, es una cosa por demás sabrosa, que difícil podríamos hallar desayuno más agradable, siendo al mismo tiempo sumamente nutritivo.

Como si esto fuera poco, su digestión nada tiene que ver con la de la fruta oleaginosa. Pues se digiere muy bien, por ser ingerida molida y anteriormente bien remojada.

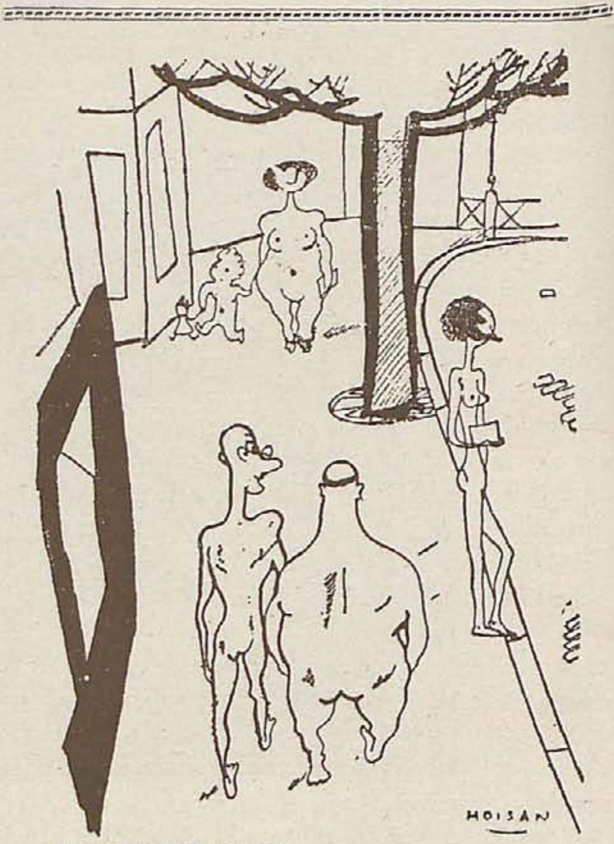
Haciendo mucho frío, se puede hacer con agua algo caliente o calentarla después de hecha la horchata y es uno de los desayunos especiales para invierno.

Los que viven en el campo, los enemigos de la leche, los que quieren sustituir la leche en los niños, los que desean una bebida agradable para verano, los que quieren reforzar sus comidas, los que deseen hacer entrar comidas, etc., tienen en la chufa un gran alimento verdaderamente eutrófico, con la ventaja que se guardan todo el año en buen estado.

Se remoja veinticuatro horas, o más; se lava bien; se muele en máquina especial o en el mortero, se le pone agua, meneándola bien, se pasa por un paño, exprimiéndola bien, y tenemos pronto la horchata.

Bendita sea la región valenciana, con su sol, su luna y su eutrófica alimentación vegetariana.

(De *Naturismo Eutrofológico.*)



—¿Es usted desnudista?
—No; soy contribuyente.

(De Moisan en «Le Rire», de París.)

EL PANADIZO Y EL NATURISMO

EL AGUA, EL MEJOR CIRUJANO

Vamos a tratar hoy, aunque sea, según nuestra costumbre, de un modo muy conciso, de una afección que, si bien puede revestir caracteres de muy poca malignidad, en ocasiones adquiere una violencia tal, que incluso pone en peligro la vida.

Pocas manifestaciones de carácter morboso podrán ganar en frecuencia al panadizo. Puede decirse de él muy bien que es el pan nuestro de cada mes en las sirvientas, y no es excesivamente rara su visita en las personas entregadas a trabajos no sujetos a tantas probabilidades de contactos con objetos sucios. Como de las anginas, podría preguntarse con mucha propiedad: ¿Quién no ha tenido alguna vez en su vida un panadizo?

Según la intensidad y el lugar del dedo donde ocurren más ostensiblemente los fenómenos propios del panadizo, se cura éste con más o menos facilidad y dejando más o menos deformaciones o deficiencias funcionales. Por panadizo se entiende una inflamación aguda y purulenta de dos dedos, la cual puede residir, principalmente, en la piel, debajo de ella, en las vainas de los tendones o en los huesos mismos; siendo, generalmente, tanto más grave cuanto más profunda es su manifestación local. Suele empezar por una molestia en las cercanías de la uña, sentida de un modo superficial o profundamente.

Esta molestia va acentuándose cada día más, hasta que a los tres o cuatro empieza a percibirse un abultamiento en el dedo, al mismo tiempo que su rubicundez, la cual, dentro de poco, ofrecerá unos tonos amarillos, dependientes de la colección de pus que se ha formado. Los dolores son intensos, la mano está caliente e hinchada, así como su brazo, no siendo raro, si el panadizo se muestra con intensidad, que el sobaco del mismo lado contenga unos pequeños abultamientos.

Cuando se ha llegado a esta fase, el paciente se ve dominado por un malestar general, por falta de apetito, por sequedad de los tramos superiores del aparato digestivo, por la imposibilidad de conciliar el sueño. Estos síntomas persisten con la misma o acentuada intensidad, hasta que el pus consigue abrirse paso al exterior, acabando de romper la cubierta de piel que le separaba del aire.

Desde el momento en que esto ocurre, cuando el pus ya no encuentra obstáculo alguno a su salida, van reapareciendo poco a poco todos los caracteres del estado de salud. Generalmente, el vulgo toma al panadizo por una afección banal. Sin embargo, la experiencia prueba cada día que esta opinión se halla muy lejos de la realidad.

Si es verdad que algunos panadizos curan en pocos días, también lo es que hay otros muchos cuyas consecuencias no desaparecen hasta transcurridos algunos meses. Y no es raro observar que, a causa de panadizos mal evolucionados, ha habido necesidad de amputar una mano, y aun de llegar más lejos todavía. Muchos de estos casos han sufrido esta evolución desagradable, porque al ser tratados no se ha tenido en cuenta para nada el estado deficientísimo de los humores del enfermo, excelentemente apropiados para que las supuraciones se eternicen y para dar tiempo a que se destruyan tejidos blandos, como la piel; y tejidos más

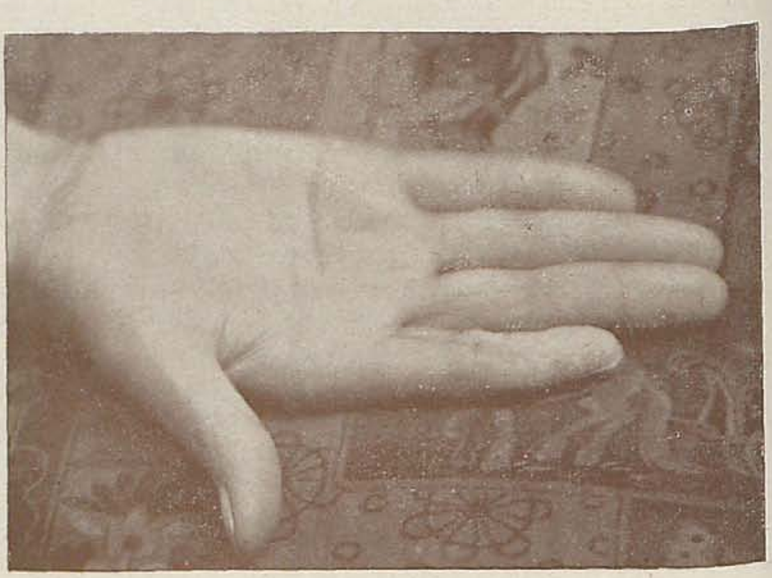
15-XII-1933. Fotografía obtenida al cabo de cuarenta y un días de tratamiento, cuando se han reducido ya los violentos síntomas de la inflamación. A pesar de esto, obsérvese la gravedad del proceso, una vez eliminados los tendones flexores en su parte terminal. El dedo está bastante engrosado y en extensión exagerada

duros, como los tendones y los huesos. El tratamiento que ordinariamente se sigue para conseguir la desaparición de un panadizo, en la práctica alopática es el quirúrgico. Los libros de Cirugía tienen sumo cuidado en aconsejar vivamente al estudiante y al médico práctico que los consulta, la abertura precoz del dedo afecto, asegurando que de no recurrir a este extremo pueden esperarse las más extrañas y desagradables complicaciones. Para no perder una falange (uno de los huesos del dedo), piérdase una uña. Para no perder un dedo, piérdase una falange. Para no perder una mano, piérdase un dedo. Este es el credo alopático, al cual nosotros no habríamos de oponer nada, si no hubiera más remedio que perder un dedo para evitarnos la pérdida de una mano; pero si tenemos en cuenta que la mayor parte de las veces, en los casos algo dudosos, el cirujano amputa con demasiada precipitación cualquier dedo, nosotros, ante estas afirmaciones, oponemos la siguiente regla de conducta: Evítese perder la mano, conservando el dedo. Un ejemplo clarísimo de que la mayor parte de las veces es esto posible, lo tenemos en la historia clínica que va al final del artículo, donde se relata someramente la evolución de un gravísimo panadizo.

En la curación de este caso intervino un buen cirujano, un excelente cirujano: el agua, que después de extirpar trozos de piel en putrefacción, tendones purulentos y huesos muertos, deja un dedo algo reducido de volumen, pero curado por completo y apto para muchas de sus funciones primitivas. Es curiosísima la historia del agua como agente curativo en las enfermedades de exigencia quirúrgica. Sus páginas revelan peregrinas afirmaciones, y muestran descripciones detenidas de los éxitos que en Cirugía se pueden obtener con este gran remedio natural.

Junto al tratamiento de úlceras, de fracturas y de otros procesos quirúrgicos valiéndose del agua, habrá que poner a los panadizos, aun los más graves. Examínese la siguiente historia clínica y podrá apreciarse cómo, aparte de otros factores de Terapéutica naturista, fué el agua, ya fría, ya caliente, el remedio principal para la curación de un panadizo, cuya gravedad revela, sin lugar a dudas de ninguna clase, la fotografía número 1.

4 - XI - 1933. A. C. Hembra. 37 años. Hace cuatro días que empezó a sentir unos dolores bastante molestos en la cara palmar de la porción del dedo índice derecho, correspondiente a la segunda falange, en cuyo lugar se había dado días antes un pinchazo. La mano se ha ido hinchando, y el dedo se ha abultado considerablemente. Gran malestar general, no pudiendo conciliar el sueño en toda la noche. Cefalea, lengua saburral, anorexia. Encuentro a la enferma con la mano considerablemente aumentada de volumen y muy caliente, caracteres reunidos con mayor intensidad en el índice derecho. Brazo dolorido. *Tratamiento:* Dos baños bien calientes de media hora de duración, con agua de Cola de caballo a la mano. Entretanto, cataplasmas de harina de fenogreco.



5-III-1934. Curación lograda hace unos días. Obsérvese la limpieza con que ha sido obtenida la cicatriz. Lo que aquí ha conseguido el agua, difícilmente lo iguala el bisturí. En virtud de la naturaleza curatriz, se han eliminado espontáneamente tendones y huesos, quedando el dedo con capacidad funcional

6 - XI - 1933. Se ha abierto la piel y ha salido bastante pus. Los alrededores del agujero están muy rojos. La paciente descansa más. *Tratamiento:* Idem y envoltura fría de la mano.

8 - XI - 1933. Se ha abierto la piel y ha salido bastante pus. Los alrededores del agujero están muy rojos. La paciente descansa más. *Tratamiento:* Idem y envoltura fría de la mano.

8 - XI - 1933. Existe un gran boquete en la parte media e interna del dedo. Síntomas flogísticos muy intensos en el dedo y en la mano. *Tratamiento:* Idem y lavados del foco morboso con agua caliente de equiseto, seguidos de lavados de agua natural. Un baño de asiento diario de dos minutos, un vaho general por semana.

28 - XI - 1933. El dedo se ha ido descarnando profundamente. La supuración no se ha interrumpido. Aparecen en la superficie los tendones flexores superficial y profundo, empieza a percibirse en ellos señal de supuración. *Tratamiento.* Idem y sol.

5 - XII - 1933. El tendón del flexor superficial supurado se ha desprendido espontáneamente. Hase iniciado un prodigioso proceso de reparación, de cuya actividad da idea muy clara la fotografía número 1, obtenida el 15-XII-1933. Los fenómenos generales han mejorado sensiblemente. La enferma come crudo desde el comienzo del proceso. Se interrumpieron las cataplasmas de fenogreco.

20 - 1 - 1934. Los mamelones carnosos van reduciéndose. Aparecen entre ellos dos puntas de esquirlas óseas, las cuales, sujetadas con unas pinzas, se desprenden suavemente. Son los dos trozos en que ha quedado dividida la falangina. Pasada esta fecha, el proceso cicatricial avanza rápidamente hasta llegar al 20 del 2 de 1934, en que no existe el menor segmento de superficie interrrumpida.

La curación es completa. El dedo ha conservado su movimiento en la articulación metacarpofalángica. Sólo ha perdido un poco de longitud, correspondiente a la falangina eliminada.

Véase el aspecto que ofrece la mano en la fotografía núm. 2, obtenida el 5 - III - 1934.

Que este caso singular sirva de reflexión acerca de lo que con el agua puede hacerse hasta con los panadizos óseos, de tan desagradables consecuencias en la práctica médico-quirúrgica ordinaria.

H. G. P.
Médico naturista

(De «Helios», de Valencia).

Amor que pierde al honor
el respeto, es vil deseo;
y siendo apetito feo
no puede llamarse amor.
Amor se funda en querer
lo que quiere quien desea,
que amor que casto no sea,
ni es amor, ni puede ser.

LOPE DE VEGA



La moral es una cosa inestable; varía de acuerdo con la idea del momento en los diferentes pueblos.

P. A.

El campo nudista del «Sparta-Club», de París. Las horas transcurren en él plácidas y serenas, henchidas de la sana alegría de sentirse vivir íntegramente.

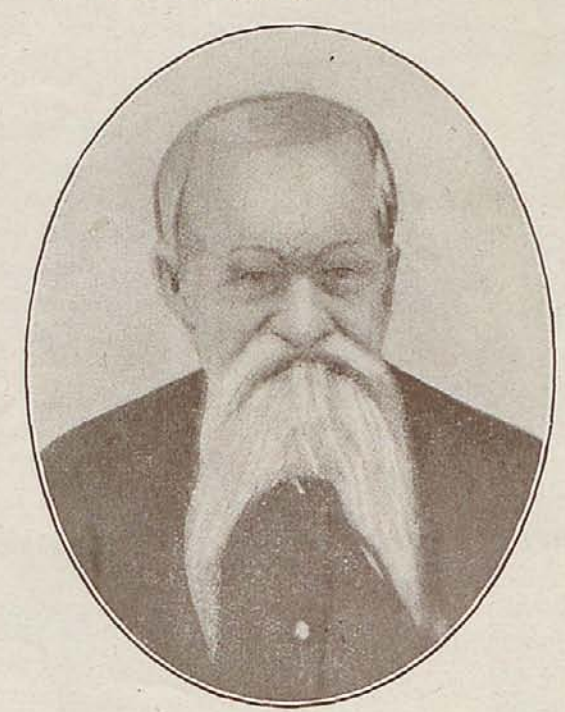
(De «Gimnos», de Valencia.)

BIBLIOGRAFIA

EL POR QUÉ DE LA VIDA

(Continuación)

Hay un tercer elemento que une a los otros dos trasmitiendo a los órganos las órdenes del pensamiento. Este elemento es el flúido vital o periespíritu, materia etérea que nuestros sentidos no pueden percibir. Envuelve el alma, la acompaña después de la muerte en sus infinitas peregrinaciones, depurándose, progresando con ella, cons-



León Denis

tituyéndole una corporeidad diáfana y vaporosa. Más adelante daremos la prueba de la existencia del periespíritu.

El espíritu está encerrado en la materia como un prisionero en su celda y los sentidos son las aberturas por las cuales comunicamos con el mundo exterior. Más en tanto que la materia más o menos tarde decae y se disgrega, el espíritu aumenta en poder fortificándose con la educación y la experiencia. Sus esperanzas crecen y se extienden más allá de la tumba, sin necesidad de saber, de conocer, de vivir, no tiene límites. Todo demuestra que el sér humano solo temporalmente pertenece a la materia.

El cuerpo no es más que una vestidura prestada, una forma pasajera, un instrumento con cuyo auxilio el hombre prosigue en este mundo una obra de purificación y de progreso. La vida espiritual, es la vida normal, verdadera inmortal, en una palabra.

IV

Armonía del Universo

Dada la existencia en nosotros de un principio inteligente y racional, el encadenamiento de las causas y de los efectos nos hace remontar para explicar su origen, hasta el manantial de donde fluye. A ese manantial los hombres, en su pobre e insuficiente lenguaje, le llaman Dios.

Dios es el centro hacia el cual convergen y van a parar las potencias todas del universo. Es el foco de donde emanan todas las ideas de justicia, de solidaridad y de amor; el fin hacia el cual se encaminan todos los seres consciente o inconscientemente. De todas nuestras relaciones con el gran arquitecto de los mundos dimana la armonía universal, la comunidad, fraternidad. En efecto, para ser hermanos se necesita tener un mismo padre, y ¿qué otro padre que Dios podríamos tener?

Se nos dirá que Dios ha sido presentado bajo aspectos tan extraños, y a veces tan odiosos por los hombres de secta, que el espíritu moderno se ha apartado de él.

¿Pero qué importan las divagaciones de los sectarios? Pensar que Dios puede ser minorado por los dichos de los hombres equivale a creer que el monte Blanco y el Himalaya pueden ser manchados por el soplo de un mosquito. La verdad radiante y deslumbradora se cierne muy por encima de las obscuridades teológicas.

Para vislumbrar esta verdad, el pensamiento

NOTICIARIO

Hemos recibido el núm 1 de «Evolución», mensuario de la Biblioteca Teosófica Argentina.

Correspondemos sinceramente al saludo que a la prensa y a todos dirige, le deseamos muchos éxitos en sus proyectos espiritualistas y dejamos establecido el cange, muy gustosos.

* * *

Ha visitado nuestra redacción por primera vez, la revista argentina «La Estrella de Occidente» que edita el hermano N. B. K., en Buenos Aires. Deseamos al colega larga vida en su labor cosmosófica, y dejamos establecido gustosamente el cambio.

* * *

También de Guatemala hemos recibido un folleto «Estudio sobre la naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las obras de Kardec, la obra llamada de Rustaing y la «Vida de Jesús dictada por él mismo», según el Espiritismo.

Prometemos al hermano J. B. autor del «Estudio» darle nuestro pobre criterio con toda sinceridad sobre lo por él escrito, tan pronto el abrumador trabajo que nos agobia nos permita poderlo leer con atención, a la vez que mucho le agradecemos la atención que el envío representa.

* * *

La Confederación Espiritista Argentina ha tenido la gentileza de remitirnos dos ejemplares de la Memoria leída y aprobada en Junta general, por el volumen y calidad de los trabajos realizados por la Confederación, durante el ejercicio desde el 1 de abril, al 31 de marzo de 1934.

Felicitamos a los hermanos de la Confederación por el volúmen y calidad de los trabajos realizados, y les deseamos muchos aciertos en su labor espírita que es también nuestro principal Ideal.

* * *

Nuestros hermanos espíritas belgas, han publicado un importante número extraordinario ilustrado de la «Revue Spirite Belge», del cual publicamos en nuestro número anterior algunos grabados.

Felicitamos sinceramente y con toda fraternidad a dichos hermanos por el sano esfuerzo realizado

* * *

Con fraternal satisfacción acusamos recibo del envío del primer número de la revista «Gimnos», mensuario doctrinal de naturismo, nudismo, sexologia, ciencia, arte, etc.

Solamente felicitaciones podríamos otorgar a los autores de tal revista hermana, por la buena presentación de la misma en todos los terrenos, incluso no publicando anuncios, pero incapaces por propia voluntad de repartir aplausos, preferimos limitarnos a hacer constar nuestra satisfacción, reproducir alguno de los grabados y pensamientos que publica, dejar muy gustosos establecidos el cange, y desearle larga y fructífera existencia al nuevo colega valenciano.

* * *

Mucho agradecemos los dos ejemplares remitidos de «La Brochure Mensuelle», número 136, la que publica «Enfances Catholiques», del popular escritor francés, G. G.

Tan pronto hayamos podido imponernos del contenido de tal publicación daremos gustosos como siempre, nuestro ínfimo pero sincero criterio.

* * *

Sinceros y satisfechos correspondemos a la salutación y ofrecimiento que por mediación de la «Helios» de Valencia dirige a todos los naturistas en general la nueva Sociedad Vegetariana Naturista de Almusafes (Valencia).

Nuestra hermana «Helios» de Valencia, publica en sus páginas centrales un hermoso grabado del público que asistió a la inauguración de la nueva entidad, y en la descripción del acto, ha-

---

debe desprenderse de los preceptos mezquinos y de las prácticas vulgares, rechazando las formas groseras con que las religiones han revestido al supremo ideal. Debe estudiarse a Dios en la majestad de sus obras.

A la hora en que todo reposa en nuestras ciudades, cuando la noche es transparente y reina el silencio en la tierra adormecida, eleva entonces tus miradas, oh hombre, hermano mío, y contempla el infinito de los cielos.

Observa la armoniosa marcha de los astros evolucionando en las profundidades. Esos fuegos innumerables son mundos junto a los cuales la tierra no es más que un átomo, soles prodigiosos rodeados de séquitos de esferas y cuyo rápido curso se mide a cada minuto por millones de leguas.

ce constar que asistieron a dicha inauguración, los médicos naturistas Collado y Remartínez, los que junto con nuestro querido hermano García Giner director de «Helios», contribuyeron con su presencia y parlamentos al éxito del natalicio descrito. También colaboraron con su presencia y autoridad, el alcalde y secretario del pueblo, celebrándose el acto inaugural en uno de los amplios locales de las Escuelas públicas.

Ya va siendo hora de que las autoridades locales se vayan capacitando para ser cooperadoras, y no perseguidoras, de toda idea que represente un progreso para la humanidad, aunque como debe ocurrir forzosamente en estos casos, se haya de combatir la suicida e ignorante manera de vivir de nuestra hermana humanidad.

Para todo cuanto pueda prestarles algún servicio práctico al fin común naturista perseguido, pueden contar los hermanos de la Sociedad comentada con las páginas de MACROCOSMO y desde luego con nuestra sincera y fraternal cooperación.

* * *

Desde la fundación de MACROCOSMO hemos remitido fraternal y generosamente nuestra revista a todas las sociedades espíritas, naturistas y afines de ambos ideales, sin reparar si editaban revistas o no.

A partir del presente número, dejaremos de mandarla a aquellas entidades que teniendo su órgano en la prensa no han sabido tener la gentileza fraternal de corresponder a nuestro envío, estableciendo el cambio. Pocos son en realidad; una espiritista que se edita en Sabadell, y dos naturistas que se publican en Barcelona.

También continuaremos remitiendo nuestra revista, desinteresadamente, como hasta aquí, a todos aquellos médicos e instructores de España, mientras no aceptemos que de naturistas sólo tengan el nombre establecido o anunciado para explotarlo y nada más.

* * *

Desde el presente número ha quedado encargada nuestra querida hermana Máxima de publicar los artículos de fondo, que lo serán siempre en tipo cursiva y a todo el ancho de la página.

Deseamos a Máxima Dios la ilumine e inspire en bien de muchos.

* * *

Al ir a entrar en máquina el presente número, cabe solamente dar a nuestros lectores la grata noticia de haber celebrado el Cenáculo la excursión conmemorativa del XII aniversario de la fundación del mismo, con enorme concurrencia (unos 200 asistentes) y constituyendo dicha excursión un motivo de fraterna alegría y por tanto de agradecérsela a Dios.

En el próximo número, nuestro querido hermano Petronio detallará la importancia que el acto tuvo, relato que irá acompañado de las varias fotos que en la excursión se tomaron.

CORRESPONDENCIA

Pedro Obradors de Berga.—Recibido ejemplares devueltos y giro postal de pesetas 7'25 que es conforme.

Teófilo Cámara, de Bilbao.—Recibidos los números devueltos no vendidos y quedamos aguardando giro del importe de su débito.

Jaime Hierro, de Palma.—Recibidos 23 ejemplares devueltos y quedan ya liquidados los vendidos.

Félix Gómez, de Baracaldo.—En nuestro poder los números no vendidos devueltos. Sírvase remitir seguidamente el giro de lo pendiente.

Francisco Valero, de Valladolid.—Acusamos recibo del papel devuelto y reiteramos se sirva liquidar lo pendiente de pago seguidamente.

Librería Moderna de Santa Cruz de Tenerife.—Oportunamente fué en nuestro poder el papel devuelto, pero no hemos recibido todavía el importe de los ejemplares vendidos, lo que esperamos verifique seguidamente.

Antonio Segura, del Ferrol.—Refiriéndonos a su grata de fecha 25 de junio próximo pasado, le rogamos que con carácter previo a los efectos que solicita, nos remita los nombres y apellidos de sus hijos enfermos. Suponemos moran con usted, en caso contrario sírvase indicar su domicilio. Por nosotros no ha de quedar el intentar hacer el bien. Tan pronto hayamos recibido los datos pedidos intentaremos complacerle y Dios dirá la última palabra en tal asunto.

José M. R. de Barcelona.—Efectivamente nada nos preocupa ya el «que dirán» los demás de nuestra actuación, en cambio nos preocupa mucho el obrar en forma de cumplir con nuestro deber ante Dios.

currir al arte médico, y de ahí fueron multiplicándose toda clase de tratados y obras de profesionales y aficionados a la medicina, llenando los escaparates de las librerías y las bibliotecas. A pesar de su multitud, vemos que las enfermedades no se dejan amedrentar y van continuamente en aumento de un modo de veras alarmante. Sobre todo las enfermedades nerviosas y mentales. Hasta el punto de que los médicos a menudo experimentan dificultad en darles nombres. Las causas de ese fenómeno son numerosas, figurando en primer término las exigencias de la vida moderna, el alejamiento del hombre de la naturaleza hasta su contradicción más completa, y no en último término, también la escasez de obras médicas de verdadero mérito, en comparación con su total existente: antes de dar con una obra buena, el lector encuentra decenas y decenas de obras de utilidad nula, sea por lo complicado de sus expresiones o por su método equivocado o, finalmente, porque no tratan más que de teorías, teorías y teorías, que se alternan infinitamente, de manera que el lector siempre vacila entre ellas, sin saber cuál elegir. Tan es así, que muchos tienen la convicción de que pueden sacar provecho de cualquier obra, menos las médicas.

Siendo yo uno de los aficionados a la medicina y leyendo numerosas obras de los métodos y estilos más variados, dí con un libro magnífico que puede considerarse como algo raro entre los de su índole. Me refiero a la obra del sabio ruso Alexy Suvorin, uno de los propietarios del famoso diario "Novoye Vremia", que no necesita presentación para las personas que conozcan los grandes diarios del mundo. Esta obra trata sobre la cura mediante el ayuno. Yo no me contenté con sólo leerla, sino que empecé a cambiar correspondencia con el autor, pidiéndole explicaciones en muchas cuestiones y haciéndole numerosas preguntas referentes al tema, a todas las cuales me contestó gustosamente. Cuando me convencí de la excelencia del método, lo sometí al examen en mi propia persona, ayunando dos veces: la primera, el 10 *de septiembre al* 20 *del mismo mes de* 1928, *o sea* 10 *días, y la segunda, del* 11 *de marzo de* 1929 *hasta el* 27 *de abril del mismo año, o sea* 47 *días. Muchos, siguiendo mi ejemplo, ayunaron durante plazos más o menos prolongados, que oscilan entre* 3 *y* 30 *días. Entre ellos hubo dos cordobeses, uno de los cuales tenía diabetis en un grado muy avanzado*

ALEXI SUVORIN

LA CURACION POR EL AYUNO

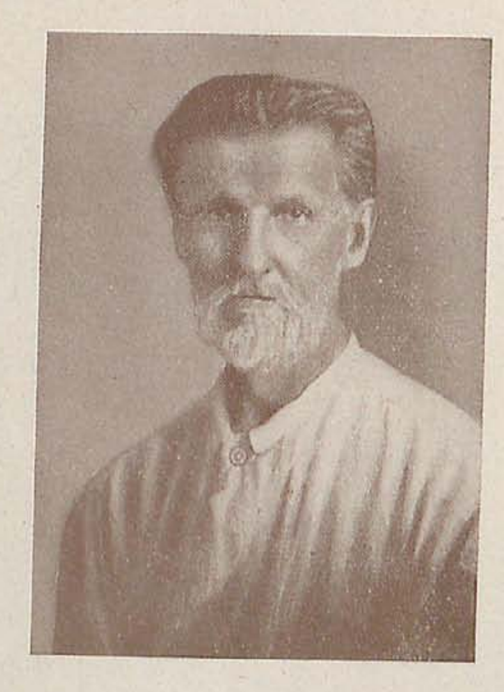
Traducida al árabe y al cristiano por Monseñor

MIGUEL JALUF

Vicario del Patriarca Ortodoxo de Antioquia y Oriente en la República Argentina



1931



El autor a la edad de 66 años — el cabello le ha renacido nuevamente y se ve que es tupido y de color natural, mientras que antes del ayuno lo tenía ralo y blanquecino

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

Dicen que la lucha por la existencia es una de las leyes más importantes de la vida. Algunos van aún más lejos, afirmando que la vida misma no es más que una lucha continua y encarnizada entre los hombres, porque desde que existe la humanidad, los hombres no hacen más que arrebatarse mutuamente los medios de vivir.

Yo, por mi parte, reconozco que la lucha por la vida era y es el objeto final de la mayoría de los actos de los hombres, originando innumerables males y miserias inclusive las guerras que lo arruinan todo, pero hay también otro factor que obra paralelamente con la lucha por la existencia, no cediéndole en nada, en cuanto a los males que trae, y a veces, superándola en ese sentido. Ese factor es el triste hecho de que cada hombre se "arrebata" a sí mismo la existencia, entregándose a toda clase de excesos en forma de placeres desordenados, alimentación superabundante y otros abusos, todo lo cual equivale a un suicidio lento.

El hombre arranca las raíces de su salud, al igual que un agricultor extirpa las malas hierbas de su campo. El hombre sacude los cimientos de su organismo como lo hace un labriego con un árbol malo que quiere echar abajo. El hombre atrae sobre sí todos esos males de resultas de su ignorancia o la debilidad de su voluntad, buscando en todas las manifestaciones de la vida nada más que goces en todos sus aspectos. Sobre todo la tendencia de buscar placeres en las comidas y bebidas se acentuó mucho en nuestro siglo, y como consecuencia lógica de ella aumentaron también las enfermedades que "quitan" al hombre poco a poco su existencia. A raíz de eso creció la necesidad imperiosa de re-